

التميز والارتقاء

كتاب مميز في التنمية البشرية

ولاء راتب





بسم الـلـه الرحمن الرحيم



تنمية المهارات والسلوكيات الإيجابية

في حياتنا

(التميز والارتقاء)

تنمية المهارات والسلوكيات الإيجابية

في حياتنا

(التميز والارتقاء)



ولاء راتب

الطبعة الأولى

2018م





المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2018/2/893)

302
عبد الحفيظ، ولاء راتب
تنمية المهارات والسلوكيات الإيجابية في حياتنا/ ولاء راتب.- عمان ، دار خالد اللحياني للنشر والتوزيع2018.
( ) ص
ر.إ: 2018/2/893
الواصفات: تنمية المهارات// علم النفس الاجتماعي

ردمك:Isbn 978-9923-704-27-1



دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع
هاتف:
00962799817307
00966506744232
البريد الإلكتروني
azkhamis01@homail.com
azkhamis01@yahoo.com



دار خالد اللحياني للنشر والتوزيع
المملكة العربية السعودية – مكة المكرمة
ص. ب 21402
الرمز البريدي 21955
هاتف: 00966555008626
البريد الإلكتروني: shs1427@gmail.com

الإهداء

إلى مَن في حياتي ... أبي

أهدي هذا الكتاب

ولاء

2018/2/19

مقدمة



تكمن أهمية وجود المهارات الحياتية في حياة الفرد في قدرته على التكيّف مع كافّة الظروف، والنجاح في نهضة المجتمعات وازدهارها، ومُنطلق ذلك مِن الدين الحنيف الذي بيّن أنّ الغاية مِن خلق الإنسان هي أعمار الأرض وخلافتها، وقد حثّ النبي محمد -عليه الصلاة والسلام- على إتقان العمل والقيام به على أفضل صورة؛ إلّا أنّ نقص المهارات الحياتية لدى الجيل الجديد هذه الأيام يُعتبر مِن أهمّ المشكلات التي يجب البحث عن حلول سريعة لها، ذلك أنّ مخرجات المؤسسات التربويّة تفتقر إلى المهارات الحياتيّة، وبالتالي يفشل الكثيرون في حياتهم الوظيفية والشخصيّة؛ بسبب غياب هذه المهارات لديهم.

ليستطيع الإنسان النجاح خلال حياته، وبالتالي التفوق والإضافة إلى هذه الحياة، يلزمه أن يتسلح بالعديد مِن المهارات وهي المهارات التي تجعله متميزاً قادراً على تأدية العديد مِن الأعمال وتمنحه القدرة أيضاً على ملئ أي فراغ وأي وظيفة يعمل بها وتجعله قادراً على تأدية أي عمل يوكل إليه بنجاح وتميز، كما

أن المهارات توسع المدارك وتتيح الفرص المتعددة لدى الإنسان وتفتح أمامه الأبواب المغلقة مما يعطيه النجاح.

وبشكل غير مباشر فإن إتقان الإنسان للعديد مِن المهارات يجعله مفضلاً لمن حوله مِن الناس ومِن معارفه ويرفع مِن قيمته بينهم نظراً لأنه يستطيع أن يكون محل ثقتهم في العديد مِن الأمور ولأنه أيضاً يستطيع مساعدتهم بشكل كبير فيما يتعرضون له مِن مواقف صعبة.

تتنوع أنواع المهارات التي يستطيع الإنسان تعلمها واكتسابها خلال فترة حياته الطويلة التي قد تمتد إلى عقود، وتتنوع أيضاً لتشمل كافة المجالات المتاحة، لهذا فتطوير الذات يكون بتنمية المهارات والعمل على زيادتها حتى يتمكن الإنسان مِن الوصول إلى ما يطمح إليه مِن غايات وأهداف متنوعة قد تكون مادية أو معنوية أو قد يكون الهدف منها أن يثبت لنفسه ولذاته ولمن حوله أنه قادر على التميز والارتقاء والوصول إلى القمم، وأنه إنسان استثنائي متميز عمن سواه.

وليس المهم امتلاك مهارة معينة بل المهم هو الإتقان فالتميز لا يكون عن طريق امتلاك المهارة، وإنما يكون عن طريق إتقان المهارة، فمن يمتلكون نفس المهارة متعددون والناجح مِن بينهم هو مَن يمتلك هذه المهارة بإتقان وإجادة أكبر.

تتنوع أنواع المهارات التي يمكن للإنسان اكتسابها، فهناك مهارات الاتصال والتي تتضمن المهارات اللغوية كإتقان اللغات المتعددة استماعاً ومحادثةً وقراءةً وكتابةً، إضافة إلى المهارات الاستماع والمحادثة والحوار وغيرها،

وكل مهارات الاتصال هي مهارات قابلة للتطور بشكل سريع وملحوظ عن طريق الممارسة والتدريب فقط، والاختلاط بالناس والاستفادة منهم.

كما أن هناك المهارات الحاسوبية وهي مهارات إتقان التعامل مع الحاسوب وتأتي عن طريق تعلّم البرمجيات والتطبيقات المختلفة وأخذ دروس ودورات تدريبية للتعليم.

وهناك المهارات الأخرى التي تتضمن كافة المجالات الأخرى كالمهارات الرياضية والمهارات الحياتية والمهارات التابعة للتخصص وغيرها العديد مِن المهارات، والقاسم المشترك بين جميع أنواع المهارات هو أنه بالإمكان إتقان أية مهارة ومهما كانت درجة صعوبتها عن طريق التدريب والممارسة وأخذ الدورات التدريبية والتعليمية فقط، إضافة إلى توفر الرغبة الكاملة للتعلّم ، فبدون الرغبة في التعلّم لن تكون هُناك مهارات جديدة ولن يكون هُناك تطوير للذات. كل إنسان يحاول دائماً أن يطور مِن مهاراته الخاصة ويتفوق بها على الجميع بشكل أو بآخر، وينحى في ذلك طرقاً عديدة مختلفة، ويبحث باستمرار دائم عن طريقة يستمر بها في تنمية مهاراته الشخصية والحصول على أكبر عدد مِن المهارات المهمة له في تحقيق ذاته وإظهار اسمه وصيته داخل المجتمع، فعدد منهم يبحث عن المهارات اليدوية التي تعتمد على مهارات الصناعة، وآخرين يبحثون عن المهارات الشخصية العلمية بشكل أكبر، وهناك آخرون يبحثون عن تحقيق مهاراتهم الاجتماعية والنفسية، وبين هذه الثلاثة مناحي يقع تنميتها ومسؤولية النهوض بها. تنمية مهاراتنا يبدأ أولاً ودائماً بخطوة أولى مِن أنفسنا تدفعنا للقمة إن حققناها، وأولها أن ننكسر لأنفسنا ونتذلل لها ونخرج كل ما فيها مِن السوء،

فلا نتكبر بنفوسنا ونشعر بضعفها ونعترف بـذلك، فـإذا فعلنـا تكـشفت عيوبنـا وسـامحنا أنفسنا على ضعفنا في العيوب، وعملنا ملامـح قوتنـا فهـذّبناها وعزّزناهـا، وأغلقنـا ملامـح ضعفنا وجملناها بحلول لا تفارق اللطف بمكان.

يعرف تحفيز الذات على أنّه عملية شحنها بكافـة المـشاعر والأحاسـيس الإيجابيـة التي تدفع الإنسان إلى تحقيق أهدافه وغاياته في أقصر وقتٍ وأقل جهدٍ ممكن، وقد يكون هـذا التحفيـز إمّـا داخليـاً ينبـع مِـن الـذات أو الأفكـار الشخـصية الناجمـةٍ عـن الحـسّ بالمسؤولية، أو خارجياً مِن الأشخاص المحيطين كالأهل والأصدقاء.

يجب الابتعاد عن الخوف، والتفكير بـشكلٍ سـلبي، حيـث إنّ هـذه المـشاعر تمنـع الإنسان مِن العمل ومحاولة التغيير، لأنّها تتعب الروح وتقتل العزيمة، وبالتالي لن يستطيع الإنسان رؤية الخيارات المتاحة أمامه.

ويجب تحديد الأهداف، والخطط المستقبلية المراد تحقيقهـا والوصـول إليهـا، مـع الحرص على البدء بهدفٍ واحدٍ في كلّ مرة، وذلك حتّى يـتمكن الـشخص مِـن التركيـز عـلى هذا الهدف، والعمل بكافة الوسائل على تحقيقـه، ويفـضل أيـضاً أن يـتمّ تقـسيم الهـدف الواحد إلى مجموعةٍ مِن الأجزاء، والعمل عليها بهمةٍ وعزيمة.

هذا ونتمنى مِن الـلـه بأن نكون قد وفقنا في كتابنا هذا .

والـلـه ولي التوفيق

(مهارة رقم (1) : ممارسة الرياضة)



الرياضة تُساعدك في بناء قواك واكتشاف الكثيرِ مِن مواهبك وقدراتك التي كنت تجهل وجودها لديك.

(مايكل جوردن)

مهارة رقم (1) : ممارسة الرياضة :



أ- **تعريف الرياضة :**



هي نشاطٌ، ومجهود جسمي، وحركي يعتمد على تأثير حركات عضلات جسم الإنسان، وتعرف أيضاً، بأنها: مجموعة المهارات التي يتميز بها الشخص، للقيام بالعديد مِن الحركات. يطلق عليها مسمى (التمارين الرياضية)، والتي تساهم في جعل العضلات أكثر مرونةً، وتعد الرياضة مِن النشاطات المهمة، إذ

تساعد على تنمية وظائف أعضاء الجسم الداخليـة، وتنـشط مِـن تـدفق الـدم في الأوردة، والشرايين، وتساعد القلب على نقل الأكسجين، والمكونات الغذائية بسهولة.

تدل بعض الدراسات على أن الرياضة كانت معروفة في اليونان القديمة، وتحديـداً في عصور ما قبل التـاريخ، وقـد تـم ابتكـار العديـد مِـن أنـواع الرياضـات، بـالاعتماد عـلى النشاطات التي كان يقوم بها الإنسان القديم، مثل: الجري وراء الفـرائس لـصيدها، والتـي ارتبطت بظهور رياضة الجري. كما كان الإنسان قديماً يسبح في الأنهـار، والبحـار، وهـذا مـا أدى إلى ظهور رياضة السباحة، وهكذا ظهـرت أغلـب الرياضـات القديمـة، بـالاعتماد عـلى مجموعة مِن النشاطات، التي قام الإنسان بتطبيقها بأسلوب اعتيادي لتتحول إلى مجموعة مِن الرياضات المشهورة، والمعروفة عالمياً.

الرياضة هي عبارة عن مهارة أو مجهود جسدي عـادي يمـارس بموجـب مجموعـة مِن القواعد المتفق عليها، لعدة أهداف وهي تطوير المهارات، والمتعة، والترفيه، والمنافسة، والتميز، وتختلف هذه الأهداف مِـن حيـث انفرادهـا أو اجتماعهـا وهـذا مـا يميـز بعـض الرياضات،يقال تعود نشأة الرياضة إلى المصريين القدماء الفراعنـة، حيـثُ مارسـوا الـرقص، وصيد الأسـود والغـزلان، والمـصارعة، واليونـانيين الـذين مارسـوا رياضـة الرمايـة، والعـدو، ومطاردة الفريسة، والقفز، وسباق الخيل، والسباحة في البحر، وصـيد الأسـماك، والـصينيين الذين مارسوا رياضة كرة القدم بالحديد. للرياضة نسب جمالية مختلفة مثل رياضة القفز التي تتميـز بجـمال شـكلي وقـدرة كبـيرة، والرياضـات ذات الإثـارة والتـشويق مثـل، كـرة

القدم، والجوودو، والتي لها فوائد عظيمة للجسم تتمثل بتقوية العضلات، ومد الجسم بالبروتينات.

تعتبر الرياضة مِن العادات التي ينبغي المداومة عليها باستمرار، وذلك بسبب الفوائد العديدة التي تقدمها للجسم على طبق مِن ذهب، فالحركة مليئة بالبركة، وهي أصل كل خير، لهذا فمن الممكن أن يتقي الإنسان مشكلات هو بغنى عنها في حال التزم بممارسة الرياضة باستمرار.

يعاني بعض الأشخاص مِن عدم الالتزام بأداء الأنشطة التي يقومون بها، وذلك ربما بسبب عدم إدراكهم أو تخيلهم بشكل كامل لأهمية هذا النشاط الكبيرة لجوانب عديدة في الإنسان، فالإنسان ربما يحتاج في بعض الأحيان والأوقات إلى التعرف أكثر على الفوائد التي قد يكتسبها مِن أدائه أي شيء، إذ إن ذلك يزيد لديه الرغبة في القيام ببعض الأعمال.

أثبتت الدراسات الحديثة أنّ الانتظام بممارسة الرياضة يحد مِن احتمالية الإصابة بمرض السكر، ومِن أفضل الرياضات لذلك التي تحتاج إلى بذل مجهود بدني كبير، حيثُ تحرق الجلوكوز مما يؤدي إلى تقليل نسبة السكر في الدم، وهي تُساعد على تنظيم الأنسولين في الجسم، فهي مُفيدة جداً للمصابين بمرض السكري خاصة النوع الثاني.

تُساعد الرياضة على التقليل مِن مستويات القلق المرتفعة عند الإنسان، إلى جانب تقليلها مِن مستوى الاكتئاب الذي يصاب بعض الناس به، كما أنّ لها دور في تحسين مزاج مَن يداوم على ممارسة الرياضة باستمرار، إلى جانب ذلك تلعب الرياضة دوراً في جعل الإنسان مقدراً لذاته بشكل أكبر، إلى جانب ارتفاع مقدار ثقته بنفسه بشكل أكبر أيضاً.

وتُساعد الرياضة الإنسان على النوم بشكل جيد، وبالتالي توفير الراحة للإنسان بعد يوم مضنٍ ومتعب، ومِن هنا كانت الرياضة واحدة مِن أفضل العلاجات التي يتبعها البعض مِن أجل التخلص مِن حالة الأرق التي تصيبهم بشكل طبيعي ومفيد دون أن يتأثر الإنسان بسبب الأدوية الكيميائية التي قد تؤثر بشكل سلبيّ على الجسم.

بإمكان التمارين الرياضية اليومية أن تقوّي العظام والعضلات بشكل كبير، إلى جانب تقوية عضلة القلب، وتحسين نقل الأكسجين في دم الإنسان، وتحسين عملية التنفس عند الإنسان، إلى جانب تقليلها مِن كتلة الجسم، وبالتالي تخفيف آلام المفاصل، وباقي الأمراض التي قد تتسبب بها السمنة للإنسان، كما أن للرياضة دور في الحفاظ على معدلات طبيعية مِن السكر، وضغط الدم في الجسم.

تساعد الرياضة اليومية الإنسان على الحصول على مظهر مثالي وجميل جداً، إذ تساعد الرياضة الإنسان على التخلص مِن الدهون المتراكمة بالإضافة إلى تقويتها لعضلات الجسم الأمر الذي يؤدي إلى ظهورها بالمظهر الجميل. الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها متنوعة وعديدة، إذ يمكن ممارسة التمرينات الرياضية الهوائية كالمشي، والجري، وغيرها، ومِن الممكن أيضاً ممارسة بعض الألعاب الرياضية الجماعية كالتنس، وكرة القدم، وكرة السلة، إلى جانب إمكانية ممارسة بعض الألعاب الفردية كالسباحة، وهناك بعض الأفراد لا يحبون ممارسة التمرينات الرياضية إلا في النوادي الرياضية، خاصة أولئك الأشخاص الذين يحبون الحصول على الأجسام المثالية.

للرياضة فوائد عديدة وجمّة، منها الصحيّة والجسديّة ومنها النفسيّة، والرياضة سلاح لمحاربة الأمراض والمشاكل الصحية، وسلاح لمحاربة السمنة أيضاً، وتتعدّد أنواع وأشكال الرياضة، فهناك الرياضات القاسية والرياضات السهلة، وهناك الرياضات الاحترافية والرياضات اليومية البسيطة التي لا تحتاج احتراف، ومِن المهم أن يمارس كل إنسان الرياضة بغض النظر عن نوعيتها وعن مدى صعوبتها، ومِن الممكن أن يلجأ الشخص الغير مختص بالرياضة إلى النادي الرياضي أو المدرب الشخصي لتعلّم الرياضة وممارستها.

تختلف الأنشطة الرياضية وتتنوع، فلكل رياضة خصوصيتها التي تُميزها عن غيرها مِن الرياضات، وذلك يُسبّب صعوبة للشخص خلال اختياره للرياضة التي يُريد ممارستها، لذا يجب اختيار نوع الرياضة بحسب احتياجاته ورغباته.

مِن الرّياضات التي يُنصح بها كثيراً، رياضة السّباحة والمشي.وهناك العديد مِن الرّياضات اليوميّة المختلفة، فإن لم يتوفّر لديك الوقت للانضمام إلى نادي رياضيّ، أو لم يتوفّر نادٍ قريب مِن مكان سكنك، فيمكنك ممارسة المشي في حديقة أو ممشى قريب مِن منزلك. ويمكنك الاستغناء عن استخدام المصاعد، واستخدام الدّرج بدلاً منها، وإن أردت اركن السيّارة في مكان أبعد بقليل وامشي نحو المكان المقصود.

إنّ الإنسان كلّما تقدّم بالعمر كلّما أصبح الجسم ضعيفاً، وكلّ عشر سنوات يتم خسارة ما يقارب (2.5-5) كغ مِن الكتلة العضليّة مع ضعف العظام إذا لم يتم الحفاظ عليها مِن خلال التمارين الرياضيّة، لذلك الرياضة هي مُفيدةٌ لكُلّ الأعمار والسّلاحُ الضروري اللازم لكبار السّن لمُحاربة الشّيخُوخة والأمراض هي مُمارسة التمارين الرياضيّة.

إنّ الرّياضة هي التّعبير عن الحياة والنّشاط والحيويّة، فالإنسان الذي يمارس الرّياضة في حياته هو الإنسان الأقدر على التّعبير عن روح الحياة التي تتّسم بالحركة والدّيناميكيّة، بل إنّ الإنسان بممارسته للرّياضة يحقّق مقاصد الحياة وأهدافها التي تتطلّب بذل الجهد والنّشاط.

إنّ الرّياضة هي وسيلة الحصول على جسدٍ سليمٍ معافى، كما أنّها وسيلة للتّخلص مِن الأمراض، فالإنسان الذي يمارس الرّياضة يستطيع الوصول إلى جسمٍ متناسق قويّ، كما أنّه بممارسة الرّياضة يستطيع وقاية جسده مِن الأمراض وعلى رأسها مرض السّمنة الذي يكون سبباً في أمراض أخرى مثل السّكري والانزلاق الغضروفي، وبالتّالي على الإنسان أن يحرص على الرّياضة لما فيها مِن فوائد جمّة لصحّة الجسم.

كما تعزّز الرّياضة الجوانب الإيجابيّة في نفس مَن يمارسها كما تبعد عنه الجوانب السّلبيّة، فقد أثبتت كثيرٌ مِن الدّراسات دور ممارسة الرّياضة في تحسين الصّحة النّفسيّة للإنسان وتعزيز الرّوح الإيجابيّة لديه، حيثُ إنّ الإنسان أثناء ممارسته للرّياضة يفرز هرمونات معيّنة تبعث على الرّاحة والسّعادة.

وتعدّ الرّياضة أسلوباً لبناء العلاقات الاجتماعيّة البنّاءة مع النّاس وتعزيز معاني المودّة والألفة بينهم، فكثيرٌ مِن الرّياضات تمارس بشكلٍ جماعي مثل رياضة كرة القدم وكرة السّلة وغيرها، وهذه الرّياضات تتطلّب مِن الإنسان الاجتماع مع غيره في الفريق وبالتّالي يبني الإنسان علاقات اجتماعيّة معهم وهذا يعزّز الجانب الإيجابيّ في الإنسان كما يقوّي من شخصيّته ويمنحه الثّقة.و تُشعل الرّياضة روح المنافسة بين المتبارين، فكثيرٌ مِن الرّياضات يلتقي فيها الإنسان مع فريقٍ

خصم له ويحرص كلّ فريقٍ منهم على الظّفر باللّقب والفوز بالمنافسة وهذا يزرع روح التّحدي بين اللاعبين ويرفع معنوياتهم ويشحذ هممهم باستمرار نحو تحقيق الهدف وأدارك الفوز المنشود.

ب- **فوائد الرياضة :**



1- تحدّ وتقلّل مِن مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك لأنّ الرياضة تعمل على تخليص الجسم مِن الدهون الثلاثية[1]، والكولسترول الضار في الجسم، ومِن الأنشطة الرياضية الفعّالة في الوقاية مِن هذه الأمراض، التجديف، والمشي، وركوب الدراجات، والمشي.

[1] الدهون الثلاثيّة : يوجد في الجسم نوعان مِن الدهون؛ الدهون الثلاثيّة والكولسترول، والدهون الثلاثيّة هي مركب يتكوّن مِن ثلاثة جزيئات مِن حموض دهنيّة مرتبطة مع جزيء واحد مِن الجليسرول، والدهون الثلاثيّة متعادلة الشحنة، وتوجد بصورة طبيعيّةٍ في الدَّم محمولة على البروتين الشحميّ بالإنجليزية (Lipoproteins) : والكيلوميكرونات بالإنجليزية(Chylomicrons) :، ومَصْدَرُها إمّا الغذاء الغنيّ بالدّهون وإمّا السعرات الحرارية الناتجة عن السكريات والبروتينات والكربوهيدرات الزائدة عن حاجة الجسمِ التي تتحوّل إلى دهون ثلاثيّة، ليتم تخزينها في الخلايا الدهنيّة، وتحريرها عن طريق هرمونات متخصّصة ليستخدمها الجسم للقيامِ بعملياته الحيويّة عند الحاجة إلى الطاقة مثل ممارسة نشاط بدنيّ، أو الامتناع عن الطعام لمدة زمنية طويلة. تُعتبر نسبة الدهون الثلاثيّة في جسم الإنسان مقياساً مهمّاً لصحة القلب، وعند ارتفاعها تزيد احتماليّة الإصابة بأمراض القلب، كما أن ارتفاع نسبة الدهون الثلاثيّة يُعتبر مؤشّراً سيّئاً لصحة الجسم بشكل عامٍّ؛ لذلك يجب الانتباه جيّداً لمستوى الدّهون الثلاثيّة في الجسم، والفحص بشكل دوريّ كل خمس سنوات؛ لاكتشاف أيّ اختلال في نسب الدهون في الجسم.

2- ترفع مِـن قـدرة تحمّـل عـضلات الجـسم والقلـب، فزيـادة تحمـل عـضلات الجسم تزيد مِن قدرة الفرد على ممارسة التمارين الرياضية لمدّة أطول، وترفـع مِـن مـدى لياقته البدنية، ورفع القوة العضلية تتيح الفرصة للفرد العمل وممارسة التمارين الرياضـية لمدة أطول دون الشعور بالتعب، ورفع قوة عضلة القلب وعـضلات الجـسم، وتتـيح للفـرد أداء المهام اليوميّة بدرجة عالية مِن الكفاءة والمرونة.

3- تحرق كميات كبيرة مِن السعرات الحرارية، والدهون المتراكمة تحت الجلـد، وبالتالي تساعد على تخليص الفرد مِن الوزن الزائد، كما أنّها تحمـي مِـن الإصـابة بالـسمنة المفرطة، وتجدر الإشارة إلى أنّ الوزن الزائد هو سـبب للعديـد مِـن الأمـراض منهـا أمـراض القلب والكبد.

تعتبر السمنة مِن أحد الأمراض الأكثر شيوع في البلدان الغربيـة، وخاصـة المجتمـع الأمريكيّ، وهي الأكثر صعوبة مِن ناحية العلاج والـتخلص منهـا، فلـم يحـدث سـوى تطـور بسيط في علاج السمنة، و يعتبر علاج السمنة هام جداً، وذلك للعواقب الصحية التي تنتج عنها.

إنّ الأشخاص الذين يعانون مِن السمنة، يعانون مِـن العديـد مِـن الأمـراض، مثـل: ارتفاع في ضغط الدم، مرض السكري مِن نوع 2 ، زيادة نسبة الدهنيات في الـدم، إصـابات خطيرة في الشرايين التاجية، وآلام المفاصل والعظام، واضطرابات نفـسية، وتـشير الدراسـات الحديثة إلى أن الذين يعانون مِن مرض السمنة، أغلبهم يعانون مِن مرض متلازمـة الأيـض، المصاحب للأعراض التالية: ضخامة في البطن، ارتفاع ضغط الدم، زيادة نسبة الـدهنيات في الدم، وانخفـاض مِـن مـستوى الكولـسترول الجيـد، وتزايـد الـسكر في الـدم عنـد الـصوم ،

وأيضاً هناك علاقة بين السمنة وسرطان المعدة، والثدي، والتسبب في الصمات، وأغلب أمراض الجهاز الهضمي، وبعض الأمراض الجلدية ، ويعاني أصحاب مرض السمنة مِن الأمراض الرئوية، اختلال في الغدد الصماء المتنوعة، كضيق النفس وانقطاعه عند النوم، وحدوث خلل في إفرازات الهرمونات، وأن النساء اللواتي يعانين مِن مرض السمنة، هم أكثر عُرضة لعواقب كثيرة أثناء فترة الحمل والولادة.

تعتبر السمنة مِن أخطر ما قد يصيب الإنسان خلال حياته، كونها تعتبر مِن أبرز الأمور التي قد تنتج عنها العديد مِن الأمراض الأخرى، فهي مِن مسبّبات الأمراض المزمنة، والقلبية، وألم المفاصل، والعديد مِن الأمراض الأخرى التي قد تتسبب بالوفاة إن ازداد خطرها، وتفاقمت حالتها في جسم الإنسان.

تنتج السمنة أساساً عند الإنسان مِن خلال قلة ما يفقده مِن سعرات حرارية، في مقابل زيادة ما يكتسبه منها، مما يؤدي إلى رجحان كفة المكتسب على الفاقد، بحيث يؤدي في نهاية المطاف إلى زيادة في الكتلة، الأمر الذي يؤدي إلى السمنة، ومِن ثم إلى باقي الأمراض والاعتلال.

وتعتبر المعادلة السابقة هي الأساس لمن أراد فقدان كتلته، فاستيعاب هذا الأمر بشكل جيد يترك الأثر الطيب على صحة الجسم، وعلى مقدار الكتلة التي يحملها الزائدة التي يضطر الإنسان لحملها أينما حلَّ وارتحل.

وللوقاية مِن السمنة يجب عكس المعادلة السابقة بحيث يقل معدل الداخل مِن السعرات الحرارية إلى جسم الإنسان، في مقابل ارتفاع الفاقد منه،

وفيما يلي أبرز طرق الوقاية مِن السمنة:



- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، فردياً، أو جماعياً، في البيت، أو المضمار، أو النوادي الرياضية، فالمهم هو الانتظام في القيام بهذا النشاط، فالرياضة وسيلة رئيسة مِن وسائل الحفاظ على معدلات جيدة مِن فقدان السعرات الحرارية، إلى جانب العديد مِن الفوائد الأخرى منها وقاية الإنسان مِن العديد مِن الأمراض المختلفة، والمحافظة على الجسد صحياً معافىً.

- التقليل مِن تناول الأطعمة التي تتسبب بزيادة كبيرة في الوزن، والتي في الوقت ذاته تمتاز بأنّها غير صحيّة لجسم الإنسان كونها تسبّب له الأمراض والسمنة بالدرجة الأولى، ويمكن القيام بهذا الأمر مِن خلال إتباع برنامج غذائي جيد يحقق التوازن في العناصر المطلوبة التي تدخل إلى جسم الإنسان، مما يعمل على تحسين صحة الإنسان والتقليل مِن كتلته بشكل ملحوظ جداً.

أمّا للتقليل مِن كمية الطعام الذي يتناوله الإنسان بشكل مستمر، والذي يسبّب له زيادة في كتلته فيمكنه أن يقلل بشكل كبير منه، وبالتالي وقايته مِن السمنة، مِن خلال إتباعه الإرشادات والنصائح التالية:

- الابتعاد عن الأماكن التي تعرض المأكولات بطريقة تثير شهية الإنسان لتناول المزيد مِن الأطعمة مع شعوره بالشبع، كمراكز التسوق الكبيرة، وكذلك برامج الفضائيات التي تتناول تقديم برامج المأكولات .

- شرب الماء قبل البدء بتناول الطعام، حيثُ يساعد الماء على شعور الإنسان بالشبع ، وبالتالي التقليل مِن كميات الطعام التي سيتناولها على الوجبة.

- عدم شراء الأغذية الضارة مِن السوق، وعلى رأسها المشروبات الغازية بأنواعها، بالإضافة إلى الوجبات السريعة، ومواد غذائية أخرى كالشيبس[2] وما إلى ذلك.

- الإكثار مِن تناول الخضراوات والفواكه، حيثُ تساعد على إحساس الإنسان بالشبع إذا ما كان جائعاً، عدا عن كونها مِن الأكلات الهامة التي تمد الإنسان بالعديد مِن العناصر الغذائية.

4- تبني العضلات وذلك مِن خلال ممارسة تمارين رفع الأثقال، التي تعمل أيضاً على تحسين قوة الرباط والوتر، وتحمل على حرق جزيئات الدهون وإحلال خلايا عضلية بدلاً منها.

5- تقوي العظام، وذلك مِن خلال الإكثار مِن ممارسة تمارين المشي، والتنس، والرقص، وصعود الدرج، تعمل على تقوية العظام ورفع كثافتها، وبالتالي تحمي الفرد مِن الإصابة بهشاشة العظام.

هشاشة العظام هو مرضٌ يصيب العظام في الجسم، ويؤدِّي إلى نقص كثافتها ويجعلها ضعيفة هشَّة، ويُضعف قدرتها على أداء وظائفها، وبالتَّالي يُصبح

---

[2] يحوي على نسبةٍ عالية مِن الدهون المشبعة التي تشكّل خطراً كبيراً على شرايين القلب لترسبها على جدرانها مسببة مشاكل صحية قد تتفاقم في المستقبل، كونها تقلى بزيوتٍ لا يعرف أصلها، حيثُ يتمّ استخدام هذه الزيوت مرات عدة وقد تكون قد تلوثت أو انتهت مدة صلاحيتها.

مِن السَّهل كسرها تحت أيِّ مؤثِّر خارجيٍّ، وتعدُّ كسور العظام أكثر مضاعفات هشاشة العظام انتشاراً وخطورة لدى المصابين به، وهذا المرض يصيب النِّساء على الأغلب إلَّا أنَّه يُصيب الرِّجال أيضاً. هشاشة العظام مرضٌ صامتٌ يبدأ أولاً بلا أعراض وبلا ألم، وقد يكون حدوث الكسر أوَّل دليل على الإصابة به، ومِن الضَّروريِّ إجراء فحص كثافة العظام بالأشعَّة السِّينيَّة (DEXA Scan) للنِّساء عند انقطاع الطَّمث، وللرِّجال بعد عمر السَّبعين للتَّأكُّد مِن سلامة العظام أو الكشف عن إصابتها، وهذا الفحص سهلٌ وسريعٌ ونتائجه عالية الدِّقَّة، وتُقاس فيه كثافة العظام في الأماكن الأكثر عُرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام في الجسم، وتشمل هذه المناطق: العمود الفقريّ، وعظمة الحوض، ومفصل كفِّ اليد. تحدث عمليَّة تجدُّد أو إعادة بناء النَّسيج العظمي باستمرار في الجسم، وذلك عن طريق تفكُّك الأنسجة العظميَّة القديمة، ونشوء أنسجة عظميَّة جديدة، وعند الصِّغار ينتج النَّسيج العظميّ بوتيرة أسرع مِن عمليَّة تفكُّكه، ممَّا يؤدي إلى ازدياد الكتلة العظميَّة باستمرار عند الصِّغار، وفي مُنتصف العقد الثَّالث مِن العمر لدى الإنسان تبلغ الكتلة العظميَّة أوجها لديه، وكلَّما كبر الإنسان في العُمر يصبح مُعدَّل فقده للأنسجة العظميَّة أكبر مِن مُعدَّل إنتاجها، وخلال فترة انقطاع الطَّمث لدى السيِّدات ينخفض مستوى هرمون الإستروجين[3] في الدَّم،

[3] هرمون الإستروجين : هو هرمون أنثوي يُفرَزه المِبيَض وَيَتَوَقّف هذا الهِرمُون إفرازهُ عِندَما تَبلُغُ النّساء سِنّ اليأس، وَيَدخُلُ هرمون الإستروجين فِي بَعضِ أدويةِ مَنعِ الحَمِل الفَمَوِيّة، بالإضافةِ على علاجات لِتعويضِ الإستروجين عِندَ النساء فِي مرحلةِ سنّ اليأس، وهناك ثلاثة أنواع رئيسة مِنَ الإستروجين عند البشر وهي (إسترايول، وإستراديول، وإسترون) وتُنتج هذه الهرمونات في المبيض والكظر.
هِرمُون الإستروجين نوعٌ مِن أنواعِ الهِرمُونات الشِبه كيميائيّة التي تؤدّي إلى تطوّر ونمو الصفات الأنثويّة عِندَ النساء وجميعِ الحيوانات الفقارِيّة وبعضِ الحشرات، لذلك لهُ فوائد عديدة للنساء وَهِيَ: يؤثّر فِي الدورَةِ التكاثريّة الأنثويّة. خلال أوّل عشر سنوات مِن عُمرِ الفتاة أو سنواتِ المُراهقة يبدأ المبيضان بإفراز كميّاتٍ كَبيرة مِنَ الإستروجين فِي مَجرى الدم، ويسبّب فِي نُمُو الثديين واستدارةِ الأرداف وتوسِيعِ المبايِض والأعضاءِ التّناسُليّة ونُضجِها. يُحَفّز الرّحم ليكونَ أكثَرَ سماكَةً وينزِف باطِن الرّحم عِندَ الحَيض كلّ شَهر. مهم للقيام بجميعِ وظائِفِ الجِسمِ الطبيعيّة مِثلَ إنجاب الأطفال وَوقتِ انقطاع الطّمث. وعِندما يُصبِح مُستوى الإستروجين فِي الدم مُنخفضاً بحيث لا يُثيرُ بِطانَةِ الرحم يتوقّف الحيض ولا يحدث أبداً وهذا ما يعرف بِـ (بلوغِ مرحلةِ اليأس)، والغريب أنّ هذا الهرمون مُوجود عِندَ الذكور، ولكن لَم تُعرَف لغايةِ اليوم وظائفهُ.

ممَّا يؤدِّي إلى فقدان مُتزايد للأنسجة العظميَّة لدى السيِّدات في هذه الفترة، لذلك تظهر عادة أعراض مرض هشاشة العظام عند فترة انقطاع الطَّمث والتَّقدُّم في العمر. كلمَّا زادت كميَّة الكتلة العظميَّة لدى الإنسان في الجسم في فترة أوجها قلَّ خطر الإصابة بهشاشة العظام لديه، وتعتمد كثافة العظام في الجسم على كميَّة الكالسيوم والفسفور في العظم، ويؤدِّي نقصان استهلاك الكالسيوم وفيتامين د خلال عقود الإنسان الأولى إلى انخفاض الكثافة العظميَّة لديه، وبالتَّالي تعرُّضه للإصابة بمرض الهشاشة بشكل أكبر.

مِن العوامل التي تزيد مِن فرصة الإصابة بمرض هشاشة العظام:



- عدم تناول كميَّات كافية مِن الكالسيوم[4] أو الفسفور[5] الضَّروريَّة للعظم.

---

[4] الكالسيوم : عبارة عن عنصر كيميائيّ في الجدول الدوري للعناصر، ويعتبر معدناً أرضيّاً قلويّاً، لونه رمادي خفيف، يُستخدم كعامل مخفّف لاستخلاص الثوريوم واليورانيوم، وهو العنصر الخامس من ناحية الوفرة على قشرة الأرض، ويعتبر معدناً أساسيّاً للكائنات الحية؛ وذلك لدوره المهم في وظائف الخلايا الحية. إنّ عنصر الكالسيوم هو أكثر المعادن وجوداً في جسم الإنسان، حيث يشكّل الكالسيوم من 1.5% إلى 2% من وزن الجسم، كما يشكّل ما نسبته 39% من المعادن الموجودة في الجسم؛ حيث تتركّز حوالي 99% من هذه الكميّة في العظام و الأسنان، وتوجد نسبة 1% المتبقية في الدم وخلايا الجسم، حيث تقوم بوظائف أيضيّة هامة، ويكون تركيز الكالسيوم في بلازما الدم مضبوطاً بشكل دقيق ما بين 8.8 ملغ/ دسل إلى 10.8 ملغ/ دسل.

[5] عنصر الفسفور: من الأملاح المعدنيّة المهمة للجسم؛ حيث يحوي جسم الإنسان على ثمانمائة وخمسين مليغراماً من الفسفور، منها خمس وثمانون في المئة موجودة في العظام والأسنان. يكون الفسفور في العادة متواجداً جنباً إلى جنب مع عنصر الكالسيوم، ويرتبط نقص أيٍّ منهما بالآخر، وأحياناً قد ترتفع نسبة الفسفور في الدم بسبب قصور في عمل الكلى، ممّا يؤدّي لانخفاض كمية البول، وانخفاض معدلات الكالسيوم، وحدوث تشنّج في العضلات، والمفاصل، والإصابة بالعديد من المشاكل.

- التَّدخين: إنّ التـدخين بكافّـة أشـكاله كالـسجائر، والأرجيلـة مِـن المُمارسـات الضارّة بالصحة، والبيئة؛ فهو يُسبّب العَديد مِن الأمراض للمُدخّن وللمُحيطين به، ويُـسبّب تلوُّث البيئة، كما يضرّ بميزانيّـة الفـرد، ويرفـع تكـاليف الرّعايـة الـصحيّة، ويُعيـق التنميـة الاقتصادية. تُشير دراسات مُنظّمة الصحّة العالمية إلى أنَّ التدخين يُسبّب حوالي (6) ملايـين حالة وفاة سنوياً، أكثر مِن (83%) منها تنتج عن التدخين المباشر، في حين أنَّ أكثر مِن 16% مِن حالات الوفاة تنتج عن التدخين السلبيّ. تحتاج الكثير مِن المُجتمعات لزيـادة التوعيـة بمخاطر التدخين، وتكثيـف بَـرامج مُـساعدة المـدخّنين عـلى الإقـلاع عـن التـدخين، وتُـشير الدراسات إلى أنَّ القليل مِن الناس يُدركون المخاطر الصحيّة الناتجـة عـن اسـتخدام التبـغ، فقد أظهرت دراسة أُجريت عام (2009) في الصين أنّ (38٪) فقط مِن المدخنين يدركون أنَّ التدخين يُسبّب الإصابة بأمراض القلب التاجيّة، و(27٪) فقط يعرفون أنّه يتسبّب بالإصابة بالسكتة الدماغيّة، ومِن ناحية أخرى فإنَّ ما يُمثل (15٪) فقط مِـن سـكان العـالم يَحظـونَ بخدماتٍ وطنيّة شاملة للإقلاع عن التدخين مع تكاليف التغطية الكاملة أو الجزئيّة.

التدخين هو ممارسة وعادة تستخدم للترويج عن النفس، وذلك مِن خلال عملية حرق مادة التبغ، ثمّ يتم تذوق الدخان أو استنشاقه، وتعتبر السجائر مِن أكثر الطرق شيوعاً في التدخين، ومِن أهم مكوّناتها مادة النيكوتين، وهي عبارة عن مادة كيميائية طيّارة، وتكون على شكل مائع زيتي عديم اللون، وهي مادة سامة وخطيرة تسبّب الإدمان، كما تحوي السجائر أيضاً على أول أكسيد الكربون، واكرولين، وأكاسيد النيتروجين وعدة مركبات أخرى، ويعتبر التدخين ظاهرة منتشرة في جميع أنحاء العالم.

يُعتبر التدخين قديماً مِن أكثر الطرق انتشاراً في استخدام المخدّرات الترويحيّة، وفي وقتنا الحاضر يعتبر تدخين مادّة التبغ أكثر أشكال التدخين الشائعة، حيثُ إنّه يقدّر بأكثر مِن مليار شخص حول العالم يمارسون التدخين سواءً رجالاً أم نساءً، يعود تاريخ التدخين إلى عام (5000) ما قبل الميلاد، حيثُ انتشر في الكثير مِن ثقافات العالم المختلفة، وكان يلازم الاحتفالات الدينيّة مثل: بعض طقوس التطهير، وتقديم القربان إلى الآلهة، ولدى الكهنة والعرافين، وبعد الغزو الأوروبيّ لأمريكا انتشر تدخين مادّة التبغ بشكل كبير وسريع، وأوّل شخص أقبل على التدخين هو الرجل الفرنسيّ الأصل واسمه " جان نيكوت" وهو أوّل مَن أدخل تدخين مادّة التبغ إلى فرنسا، وكان البحارّة هم أول مَن قاموا بالتدخين "التبغ" في بريطانيا، ثمّ انتشر تدخين التبغ إلى قارّة أفريقيا والبلاد العثمانيّة.

أصبح التدخين مِن المشاكل العالميّة التي لها آثار سلبيّة على مختلف المجالات: سواءً الصحّيّة بالدرجة الأولى أو اقتصاديّة، أو حضاريّة، أو اجتماعيّة، أو نفسيّة حيثُ إنّ هذا الوباء يقتل أكثر من 5-6 ملايين شخص في السنة، ويُسبّب التدخين الكثير مِن الأمراض والمشاكل الصحيّة مثل: الجلطات الدماغية،

والسكتات القلبية، واضطرابات في الجهاز التنفسي، مثل الربو، وأمراض السرطان خاصّة سرطان الرئة، ممّا يؤدي إلى الوفاة. التدخين يسبّب الإدمان، والإصابة بسرطان الفم وسرطان المعدة والمريء، بالإضافة إلى أمراض القلب وحدوث تصلّبات في الشرايين، ويزيد مِن انتشار التدرّن الرئويّ، والتهابات القصبة المزمن ومرض السلّ، وتشير بعض الدراسات أنّ (80%) مِن الأشخاص الذين يعانون مِن انتفاخ الرئة هم مدخنون، ومِن أضراره أنّه يسبّب التوتّر، والقلق، والتعب، والعصبيّة.

يعزِمُ الكثير ممّن يُمارسون التّدخين عن الإقلاع عنه، إلّا أنّهم وبعد مرور فترات الحماس الأوليّة المُصاحِبة للقرار يشعرون بالشوق للتّدخين مرّةً أُخرى، وهذا ما قد يقود إلى الرجوع مرّةً أخرى للتّدخين ضاربين مُخططاتهم نحو حياة وجسد صحيّين بعرض الحائط. ويُفسّر علماء الصّحة المُختصّون في مُؤسسة مايو كلينيك الأمريكية أنّ السبب الأساسيّ الذي يُشعر المُدخّنين بصعوبة ترك التّدخين والإقلاع عن ممارسته هو احتواء السيجارة ضمن مُكوّناتها على مادة النيكوتين[6] التي تُسبّب الإدمان لمن يتناولها، حيثُ يطلبُها جسم المُدخِّن باستمرار مع الاعتياد عليها، وهذا ما يزيد مِن صعوبة الإقلاع عن التّدخين.

[6] النيكوتين : هو مركب سام عضوي يوجد بشكل طبيعي في جميع أجزاء نبات التبغ ، كما أنه يوجد أيضاً في البطاطا والفلفل الأخضر والطماطم والباذنجان ونبات الكوكا لكن يوجد في نبات التبغ بكمية أكبر، النيكوتين سائل يشبه الزيت في قوامه وله طعم حار ورائحة قوية، بالنسبة للونه يكون شفاف أي مِن غير لون وفي هذه الحالة يكون نقياً ثم يتحول لونه إلى اللون الأصفر عند تعريضه للهواء والضوء ثم يتغيّر ليصبح بنياً . عندما يتناول الشخص النيكوتين عن طريق السجائر بجرعات قليلة يقوم الجسم بالتخلص مِن هذه الكمية القليلة مِن النيكوتين دون أن تسبّب أي ضرر على صحة المدخن، لكنه يؤدي إلى الموت إذا تم أخذه بكميات كبيرة لأنه يسبّب شلل في الجهاز التنفسي ويسبّب التسمم قبل الوفاة.

على المُدخّن ألا يسمح لليأس بأن يعتريه؛ لأنّه قد يحاول الإقلاع أكثر مِن مرّة، لكنّه في نهاية المطاف سينجح، وقد بيّن عُلماء مؤسسة مايو كلينيك ومختصّوها أنّ النّجاح في الإقلاع عن التّدخين يتطلّب ثلاث خطوات رئيسة، وهي:

- **اتّخاذ القرار:** على المُدخّن أن يحزم أمره، ويُقرّر أنّه سيقوم بالإقلاع عن التّدخين، وألّا يترك ذلك دون تحديد تاريخٍ مُحدّد، وألّا يؤخره ويُؤجّله مهما واجهته مِن ظروف.

- **الحصول على الدّعم ومُراقبة التّنبيهات:** على المُدخّن أن يضع في تفكيره أنّه ليس وحده في هذا القرار، بل عليه التّخطيط لأخذ المُساعدة والنّصيحة مِن عائلته المُحيطة به والمختّصين بقضية الإقلاع عن التّدخين، ومِن أطبائه الذين قد يصفون له علاجات مُتخصّصة بذلك. أمّا ما يختصّ بمراقبة التّنبيهات، فعلى المُدخّن أن ينأى بنفسه عن المواقع والمواقف التي قد تُنمّي رغبته في التّدخين، كجلسات الأصدقاء المُدخّنين والمقاهي، وعليه أن يستعيض عن زيارة هذه الأماكن بأماكن تدعمه وتقويّه، كأماكن التنزُّه في الهواء الطلق مثلاً.

- **الاستمتاع بحياة نظيفة مِن التدخين:** على المُدخّن أن يُتابع رحلته وهو يَعلم أنّه بعد عامٍ واحدٍ فقط مِن تركه للتدخين ستقلُّ لديه خطورة التعرُّض للنّوبة القلبية إلى النِّصف، كما ستتساوى هذه المخاطر لديه مع الشّخص غير المُدخّن بعد مرور 5 سنوات.

لا يُعدّ الإقلاع عن التّدخين عمليّةً يسيرةً وسهلةً، لكنّ النّظر بعين التّفاؤل للمستقبل ونتائجه قد يزيد مِن حماس المُدخّن، ويجعله يُفكّر بقدرِ أهميّة واستحقاق هذا الجهد الذي سيبذله في ترك التّدخين، وللتدخين طريقتين رئيسيتين للإقلاع عنه، وهُما:

أ- **الإقلاع عن التدخين دفعة واحـدة :** تُعـدُّ هـذه الطريقـة حـلّاً سريعـاً لـترك التّدخين، وتعني أن يتوقّف المدخّن وبشكلٍ تام عن ممارسة التّدخين دفعةً واحدةً دون أن يتدرّج في ذلك. وتُعتبر مناسبةً لنوعين مِن المُـدخّنين، وهُـم: المـدخّنون الـذين دخّـنوا لمـدّة زمنيّة قصيرة. المدخّنون الذين يُدخّنون يوميّاً بكميّات قليلة.

ب- **الإقلاع عن التـدخين بالتّـدريج :** وتعنـي أنْ يُطبّـق المـدخّن عـدّة خطـوات تدريجيّة للإقلاع عن التّدخين قبل تركه بشكلٍ كامل، وتتلخّص هذه الطريقة في أن يُخفـض المُدخِّن كميّة السجائر التي يُدخّنها يوميّاً، أو أن يُـدخّن نـوع الـسجائر الـذي يحـوي عـلى كميّة أقل مِن النيكوتين ضمن ما يُسمّى بالـسجائر الخفيفـة. وتُعتـبر مُناسـبةً لنـوعين مِـن المُدخّنين، وهُم: المدخّنون الذين دخّنوا لمدّة زمنيّة طويلة. المدخّنون الذين يدخنون يوميّـاً بكميّات كبيرة.

- تناول كمِّيَّات كبيرة مِن المشروبات الغازيَّة والكافيين[7].
- الإصابة بأمراض الجهاز الهضميِّ، والاضـطرابات في الغـدد الـصمَّاء، وأمـراض المفاصل.
- وجود تاريخ مرضيٍّ في العائلة.
- عدم مُمارسة الرِّياضة.
- تناول بعض الأدوية التي تُحفِّز الإصابة بهشاشة العظام.

[7] الكافيين : هو الاسم المرتبط في أذهاننا بالمنبهات، كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية، وهذه المشروبات هي أكثر المصادر الغنية بالكافيين، والكافيين هو مادة منبهة تنشط الجهاز العصبي في الجـسم بـشكلٍ مؤقـت، مـمّا يجدد النشاط لدى الشخص، ولكن بشكلٍ مؤقت فقط، وهو عبارة عن مادة شبه قلويـة، تعـرف بـالأبيض المـر، وتنتمي إلى مجموعة الزانتينات، ويصنّف من مجموعة المنشطات والعقاقير النفسية المنشطة، ودائماً مـا يـرتبط الكافيين في عقولنا بالضرر، ولكن ما لا نعلمه أنّ الكافيين كغيره من المواد الأخرى له أضرارٌ وفوائد.

6- تخلّص مِن مشاعر الاكتئاب، وكذلك الضيق النفسيّ، وتحسّن مِن الصحة النفسية، بالإضافة إلى الضغوطات المختلفة الناتجة عن ظروف الحياة والعمل، فخلال ممارسة التمارين الرياضية سيطغوا على الجسم مشاعر الاسترخاء، والراحة.

7- تقي مِن الإصابة بالعديد مِن الأمراض، مثل السكريّ.

يترأسُ مرضُ السّكر لائحةَ الأمراض المنتشرة والمتعارَف عليها، والذي يعبّر بوضوح عن خللٍ في البنكرياس، وإفرازه لهرمون الأنسولين في الدّم، وينتشرُ هذا المرض بين فئاتٍ واسعة مِن النّاس، وتختلفُ أعراضه باختلاف درجة الإصابة به، وتجاوب الجسد للمرض، ونظام الحياة المختلف مِن شخصٍ إلى آخر، ولكن بشكلٍ عامّ تعتبرُ أعراض مرض السّكر شائعةً ومألوفةً لدى مختلف المصابين. تتفاوتُ درجة خطورة مرضِ السكّر بشكلٍ عامّ، لكنْ يمكنُ السّيطرة على هذا المرض طالما تمّ تشخيصُ أعراضِه بطريقة سليمة، وتمّ اكتشافه مبكّراً، وعلمَ المريض بذلك، ليعي ويهتمّ بنفسه.

وتظهر أعراضُ السكّر بشكل متفاوت بين المرضى صغار السّن، ومَن يقابلهم مِن كبار السّن، ويكون الاختلاف واضحاً أيضاً بين مريض السّكر الذّكر والمريضة الأنثى؛ فاختلاف الجنس عامل ٌمهمٌّ لظهور أعراض السّكر وتباينها.

مرض السّكر مِن الأمراض المنتشرة في هذا العصر، وهو الدّاء الذي تكونُ فيه مستويات سُكّر الدّم عاليةً جداً، وله عدّة أعراض بشكل عام يمكن تقسيمها كما يلي:

- فقدان وخسارة الوزن بشكل كبير.

- حاجة المريض بالسكّر للتبوّل بشكلٍ كبير ودائم؛ فلا يستطيع الاستغناء عن بيت الخلاء لفترة طويلة.

- شرب كميّاتٍ كبيرة مِن الماء، فيصبح الماء رفيقه أينما حلّ.

- تدهور نظر مريض السّكر كثيراً؛ حيثُ يصعب عليه رؤية الأشياء بوضوح.

- ظهور بعض الالتهابات على جلد مرضى السّكر، وحدوث التهاباتٍ أخرى كالتهاب الأذن الوسطى، والتهاب في الأصبع وحول الأظافر، والتهاب في اللثّة، والتهاب في المرارة، وغيرها الكثير.

- الإصابة بالعصبيّة الشّديدة وكثرة التوتّر.

- عدم التّركيز والتشتّت لدى الأطفال المصابين بمرض السّكر.

- هناك أعراضٌ غريبة يمرّ بها مصاب مريض السّكر، وهي شغفُه الشّديد، وحبّه لتناول الحلويّات كثيراً، وإن كان مِن قبل الإصابة ليس مِن محبّي السّكريات، وليس مدمناً عليها.

- تعرّض المرأة المصابة بمرض السكّر لحكّة قويّة مزعجة في جهازها التناسليّ.

- تعرّض الأطفال المصابين بمرض السّكر للقيء الشديد، والذي يؤدّي إلى الجفاف الحادّ.

- إصابة الأطفال المرضى بالسّكر بتشنّجات قويّة، والتي تضرّ بهم كثيراً.

- تعرّض مريض السّكر للدّوخة في كثير مِن الأحيان.

- تعرّض مرضى السّكر مِن كبار السّن للزّيادة في الوزن بشكل كبير.

- تعرّض مرضى السكّر بنسبةٍ أكبر منِ باقي النّاس لأمراض تصلّب الشّرايين، والجلطات والذّبحات الصدريّة، وأمراض الكلى، والزّائدة.

- تأثّر الرّئتين بشكل كبير، والإحساس بالألم الشّديد فيهما، وحدوث ما يُسمّى بالدّرن الرّئويّ.

- التّسبّب بخطورة كبيرة في فترة الحمل لدى المرأة؛ إذ يمكنُ أن يسبّب في بعض الحالات الإجهاض، أو يتسبّب في وفاة الجنين داخل أحشائها، أو يعمل على إحداث التشوّهات في الجنين.

- تأثّر الرّغبة الجنسيّة عند مصابي السّكر، خاصةً عند الرّجال.

- تأثّر الإحساس لدى مرضى السكّر؛ فيفقدهم الشّعور بأطرافهم، ويحدث آلاماً فيها، ويشعرون أحياناً ببرودتها، وأحياناً أخرى بحرارتها، وأحياناً يفقدُهم الإحساس بها تماماً.

- ظهور الدّمامل بكثرةٍ يعدّ مِن أعراض مرض السّكر.

- تناوب حدوث الإسهال والإمساك لمريض السّكر.

في مرض السّكر مِن النّوع الأوّل، يهاجم الجهاز المناعي الخلايا المسؤولة عن إفراز الأنسولين في البنكرياس ويتلفها، بدلاً مِن مهاجمة وتدمير الجراثيم والفيروسات الضّارة، كما يفعل في الحالات الطبيعيّة عادةً. ونتيجةً لذلك يبقى الجسم مع كمّية قليلة مِن الأنسولين، أو دون أنسولين على الإطلاق. وفي هذه الحالة، يتجمّع السّكر ويتراكم في الدّورة الدمويّة، بدلاً مِن أن يتوزّعَ على الخلايا المختلفة في الجسم. وليس معروفاً حتى الآن ماهيّة المسبّب العينيّ الحقيقيّ لمرض السّكر مِن النّوع الأوّل، ولكن يبدو أنّ التّاريخ العائليّ يلعب على الأرجح دوراً مهمّاً. فخطر الإصابة بمرض السّكري مِن النّوع الأوّل يزداد لدى الأشخاص

الذين يعاني أحد والديهم أو إخوتهم وأخواتهم مِن مرض السّكر. عند المصابين بمقدّمات السّكر (التي قد تتفاقم وتتحوّل إلى السّكر مِن النّوع الثّاني)، والسّكر مِن النّوع الثّاني، تقاومُ الخلايا تأثير عمل الأنسولين، بينما يفشل البنكرياس في إنتاج كمّية كافية مِن الأنسولين للتغلّب على هذه المقاومة. في هذه الحالات، يتجمّع السّكر ويتراكم في الدّورة الدّموية، بدلاً مِن أن يتوزّع على الخلايا ويصل إليها في مختلف أعضاء الجسم.

8- تقي مِن أمراض المفاصل والرماتيزم.

الروماتيزم مِن أمراض المفاصل ، التي تؤثر عليها ، مع التأثير على الأنسجة الضامة .

فهو عبارة عن التهاب يصيب المفاصل والأنسجة المحيطة به . ونتيجة لهذا الالتهاب يحدث تورم في المفاصل ، مع ارتفاع في درجة الحرارة والشعور بالآلام فيها،و المفاصل الأكثر عُرضة للإصابة بالروماتيزم هي : مفاصل الرسغين ، و مفاصل الركبتين ، ومفاصل الكوعين ، ومفاصل الرقبة ، ومفاصل الكاحلين ، وفاصل أصابع القدمين واليدين .

9- ترفع مِن مستوى مرونة الجسم وذلك مِن خلال ممارسة تمرين اليوغا[8]، الذي يتطلب مِن الفرد البقاء في وضعيّة محدّدة لفترة طويلة مِن الزمن، فهذا التمرين يساعد الفرد في الحصول على جسم صحيّ، كما أنّه يرفع مِن مستوى مرونة الجسد.

---

[8] اليوغا : رياضة هدفها دمج العقل والجسد ضمن وحدة واحدة مُتجانسة، وكلمة اليوغا تعني وحدة الفكر، وهي رياضة تناسب جميع الأعمار، خاصةً لأنّها تتمّ دون استخدام أيّ مِن الأجهزة الرياضيّة، ومُمارسة هذه الرّياضة بشكل مُستمرّ يُحقّق الكثير مِن الفوائد للجسم. يعود منشأ هذه الرّياضة الأصليّ إلى الهند، فقد عرفها الهنود منذ ما يُقارب 5000 عام، إلا أن الغرب عرفوها في القرن التاسع عشر.

10- تزيد مِن ثقة الفرد بنفسه، وذلك مِن خلال تخليصه مِن الوزن الزائد، بالإضافة إلى حصوله على شكل لائق.

11- تمكّن الفرد مِن الدفاع عن نفسه بكل شجاعة، عند تعرّضه لأيّ اعتداء جسدي في الشارع.

12- تُساعد الرياضة على تقوية الجهاز الليمفاوي، وتمنع تراكم الدهون حوله، فتُحافظ على صحته، ويستطيع صنع المزيد من كريات الدم البيضاء، والدفاع عن الجسم بقوة، فالشخص الرياضي يُصبح قليل التعرض للأمراض الموسمية كنزلات البرد.

13- تحمي الرياضة الجهاز التنفسي مِن الشيخوخة المبكرة، حيث تُعد الرئتين مِن أكثر الأعضاء عرضة للإصابة بالشيخوخة بالمقارنة مع غيرها مِن أعضاء الجسم، فتُصبح قليلة القدرة على التمدد، ونقل الأكسجين لكافة أعضاء الجسم، فيُصاب الشخص بالكسل، والخمول، والاكتئاب، ويُصبح مُعرضاً للإصابة بالسرطان، لذا يُنصح بممارسة الرياضة يومياً مِن أجل الحفاظ على صحة الرئتين.

14- كلما تقدم الإنسان بالعُمر قلّت كفاءة جهازه العصبيّ، وانخفضت كمية الأكسجين المزودة لخلايا الدماغ، وبالتالي حدث تلف في خلايا المخ وموتها، وأدى إلى الإصابة بالعديد مِن الأمراض كالهذيان والزهايمر[9]، ومَن يُمارس الرياضة بشكل منتظم يتحسن عمل الجهاز العصبيّ لديه.

---

[9] الزهايمر: هو عبارة عن مرض يُصاب به المخّ، ويؤدّي إلى فقدان الشخص لذاكرته، وانخفاض نسبة تركيزه، وقد يتطوّر هذا المرض، ويُحدث تغييرات في شخصية المريض ليُصبح عصبياً، أو مجنوناً لفترة مؤقّتة، ولم يتمّ إيجاد أيّ علاج له حتى الآن، إلا أنّ الأدوية المتاحة تُمكّن مِن الإبطاء مِن عملية تطوّره.

15- تُساعد الرياضة على التخلص مِن الأرق، والنوم بعمق، إذ تزيد إفراز هرمون السيروتونين الذي يعمل كمهدئ ويُحسّن المزاج.

يتمثّل دور السيروتونين بالإنجليزية: (Serotonin) المعروف عامة بهرمون السعادة بعمله كناقل عصبي بالإنجليزية : **Neurotransmitter**))؛ إذ يعتبر مِن المواد الكيميائية التي تُساعد على نقل الإشارات العصبية مِن منطقة إلى أخرى في الدماغ، وعلى الرغم مِن أنَّ تصنيع السيروتونين وتأديته لوظائفه الرئيسة يكون في الخلايا العصبية داخل الدماغ، إلا أن حوالي 90٪ مِن محتواه في أجسامنا موجود في الجهاز الهضميّ والصفائح الدموية، ذلك أن الجسم يصنع مادة السيروتونين مِن الحمض الأميني الضروريّ المعروف بالتريبتوفان بالإنجليزية:(Tryptophan) والذي يمكن الحصول عليه مِن مصادر غذائية مختلفة وعديدة، وبالتالي يمكن أن يؤدي نقص مستوى التريبتوفان في الجسم إلى انخفاض مستويات السيروتونين.

Alzheimers disease، ويطلق عليه أيضاً العته، أو الخرف التكهليّ، يُعرف الزهايمر بأنّه مرض أو داء يغزو المخ ويتسبّب بفقدان الذاكرة لدى الشخص، ويفقده القدرة على التركيز تماماً، ويفتقر هذا النوع من الأمراض إلى وجود علاج له، ويمكن تصنيفه بمرض خطير نظراً لما يلحقه مِن أضرار عميقة الأثر، إذ يصبح المريض معرّضاً للإصابة بالجنون المؤقت أو الهلوسة، ويصيب بشكل كبير فئة الشيخوخة. وكما يمكن وصفه بأنّه نوع مِن أنواع العته، ويعتبر بأنه معيق لأداء النشاطات في الحياة اليوميّة؛ نظراً لإصابة خلايا الدماغ بضمور ما يسبّب تدهور القدرات العقليّة والذهنيّة، ويشار إلى أنّ هذا المرض ليس شرطاً أساسيّاً لسن الشيخوخة، إلا أنه يصيب نسبة معيّنة تصل إلى خمس بالمئة في الفئة العمريّة ما بين 65-74 عاماً، وبنسبة خمسين بالمئة لمن أعمارهم تجاوزت الخمسة وثمانين عاماً. ويوجّه الأطباء عادة لذوي مريض الزهايمر قائمة بالنصائح والإرشادات للاعتماد عليها في التعامل مع المصاب، وخاصة في فترة الغروب حيث إنّه مِن المتعارف عليه أنّ مرضى الزهايمر تزيد مشاكلهم الإدراكيّة في فترة المساء، ويطلق على هذه الحالة "متلازمة الغروب"، بالإضافة إلى شرح مفصّل عن كيفيّة التخاطب مع المصاب، ومراعاة حالته المرضيّة والنفسيّة.

يتمثّل نقص هرمون السيروتونين في الجسم بمجموعة مِن الأعـراض التـي يمكـن أن تحدث للأشخاص عند انخفاض مستوياته عن الحد الطبيعي، وقد يؤّثر ذلك بـشكل سـلبي في سلوكهم، ومِن هذه الأعراض:

- اضطرابات في المزاج.
- مشاكل واضطرابات في النوم.
- التوتر العصبي والإجهاد.
- القلق.
- الشعور بالاكتئاب.
- التعب والإعياء على الرغم مِن الراحة الكافية.
- تغيّرات في الشهية.
- الصداع.
- التعرض لهبَّات ساخنة، وتغيّر في درجة الحرارة.
- التهيج والنزق.
- تغيّرات في الرغبة الجنسية.
- قد يتسبّب انخفاض مستويات السيروتونين بشكل كبير جداً بحدوث أعراضٍ أخرى أكثر خطراً، ومنها ما يأتي:
- تشنج في العضلات.
- مشاكل في الأمعاء والمثانة.
- القيام بالتفكير بشكل سريع وغير منضبط.
- فقدان الحس العاطفي.
- الانفجارات العاطفية والسلوكية.

- الهروب إلى الأوهام.
- أفكار بإيذاء النفس وإيذاء الآخرين.
- الاستمرار في تذكر أكثر التجارب الصادمة والمأساوية.
- ومِن الجدير بالذكر أنَّه عند الشعور بأعراض نقص هرمون السيروتونين تجب مراجعة الطبيب فوراً وعمل الفحوصات اللازمة، لتجنّب حدوث أيّ مضاعفات تؤثر بشكل سلبيّ في الحياة.

وعن فوائد الرياضة الصباحية:



1- إنّ ممارسة الرياضة الصباحية لمدة عشر دقائق صباحاً تفيد الجسم والعضلات وتحرق الدهون بما يعادل ثلاثين دقيقة مِن ممارسة الرياضة في المساء.

2- ممارسة الرياضة صباحاً يحفز عملية الاستقلاب مِن جديد، والتمثيل الخلوي لوقت طويل مِن النهار قد يصل إلى النهار بكامله أي أربع

وعشرون ساعة، وبالتالي فإنّ هذا الأمر يؤدي إلى تنظيم فيزيولوجيّة الأعضاء في أجهزة الجسم مِن جهاز عصبي إلى جهاز هضمي وتنفسي ودوري.

3- ممارسة الرياضة الصباحية تزود الجسم والعقل بقيمة عالية مِن الطاقة، ممّا يجعل الإنسان أكثر فعالية وإنتاجاً وتفتحاً ويساعد أيضاً في تنظيم فيزيولوجية الأعضاء.

4- تؤثّر على الشهية لتناول الطعام، فهي تعمل على تنظيمها والسيطرة عليها، كما أنها تساهم في تحديد نوع الطعام الذي قد يرغب الإنسان بتناوله خلال النهار، فيرغب بنوعية غذاء صحية ومتوازنة.

5- تجعل مِن الإنسان شخص منظّم ، وبالتالي ينعكس هذا التنظيم على حياته ككل فيصبح منظم في الجوانب الاجتماعية والعملية في حياته.

6- عند ممارسة الرياضة في ساعات مبكرة مِن الصباح بنفس الموعد يومياً فإنّ الجسم يتأقلم مع هذه المواعيد ويصبح هذا النظام ثابتاً لديه فيستيقظ الجسم كل يوم في نفس الوقت نشطاً يشعر بالحاجة لممارسة الرياضة.

7- تؤثر على القدرات الذهنية والفكرية عند الإنسان إيجابياً، وترفع هذه القدرات إلى أعلى الدرجات فيصبح نشطاً فكرياً ومبدعاً، وعادة يحتاج الذهن ثلاثة ساعاتٍ أو أربعة بعد ممارسة الرياضة ليصل إلى أعلى درجات إبداعه.

8- تُعدّ الممارسة الصباحية للرياضة أفضل مِن الممارسة المسائية لها، كون الشخص قد يصيبه التعب والخمول والكسل مساء، كما أنه سيجد العديد مِن الملهيات والمشاغل فينسى موضوع الرياضية كلياً.

9- تؤثّر الرياضة الصباحية على النوم بشكل واضح، حيثُ تقلّل مِن مشاكل النوم مِن أرق وقلق وتوتّر وكوابيس وغيرها مِن المؤثرات التي تؤثر على الوضع الصحيّ والذهنيّ للشخص طوال اليوم.

10- تُساعد على التخلص من الوزن الزائد بسهولة وسلاسة وبطريقة أسهل بكثير مِن الرياضة المسائية.

ج- فوائد الرياضة للعقل :



لا تنحصر فوائد الرياضة بالمحافظة على الشّكل الخارجي ومنح الجسم اللياقة البدنيّة وغيرها، وإنّما يطلق على الرياضة المصطلح الشهير" الرياضة غذاء الروح"؛ فالرياضة لها دور فاعل وكبير في تغذية العقل وتعود عليه بالفوائد الكبيرة، ومِن أهم هذه الفوائد:

1- الرّياضة تقوّي الذاكرة وتزيد نسبة التركيز إلى حدٍّ كبير.

2- تُساعد على النوم بشكلٍ أفضل.

3- تُساعد الإنسان على التخلّص مِن التوتّر والضغوطات المحيطة به.

4- تُحارب الاكتئاب، وتقلّل مِن نسبة حدوثه، وتعالج الاكتئاب ذي الدرجة المتوسطة دون الحاجة إلى العقاقير المهدئة.

5- تُعزّز ثقة الإنسان بنفسه وتعلّمه الجرأة والقوّة في مواجهة بعض المواقف.

6- تُحسّن المزاج، وتساعد على زيادة قدرة الإنسان على التعلّم بشكل أسرع وذلك مِن خلال المساعدة في إنشاء خلايا دماغية جديدة عن طريق زيادة المواد الكيميائية التي لها علاقة بالنمو.

7- تُساعد الرياضة ممارسيها على تعلّم الصَّبْر والثبات، وذلك مِن خلال محاولة الشخص على تمرين جسمه مراراً وتكراراً للوصول إلى الهدف الذي يريده، وهذا قد يستغرق معه وقتاً طويلاً، وصبره للحصول على ما يريد، ويعزّز لديه الصَّبْر، فيما يقوم به في حياته بشكلٍ عام.

8- تعلّم الرياضة الرياضيين الاحترام وخاصةً في الرياضة التي تعتمد على المنافسة واللعب بروح الفريق؛ حيثُ إنّ احترام الرياضيين لقوانين اللعبة وللأطراف المنافسة يجعلونهم يتحلى بالاحترام في مجالات حياته المختلفة.

9- يعالج الأطباء المراحل الأولى مِن الأمراض العقلية مِن خلال تحفيزهم على ممارسة بعض التمارين الرياضية.

10- تعمل الرياضة على تنشيط الدورة الدموية للجسم، وتحميه مِن كثيرٍ مِن الأمراض؛ كهشاشة العظام، والسمنة، وتصلّب الشرايين وغيرها.

11- تُخلّص الإنسان مِن مشاكل القلق والتوتر وكذلك الأرق.

د- فوائد الرياضة للمرأة :



1- التخلص مِن الوزن الزائد والقضاء على الترهلات خاصةً في منطقة البطن والأرداف والأفخاذ.

2- إكساب الجسم الليونة والمرونة، وتقوية العضلات والعظام والمفاصل.

3- الحصول على جسم رياضيّ ممشوق ومتناسق.

4- مُحاربة مظاهر الشيخوخة وتَقدُم العُمُر، وتحسين الدورة الدموية، والتخلص مِن أمراض القلب والشرايين والأوردة.

5- ممارسة الرياضة ضرورية للمرأة الحامل ، فهي تُساعد على تسهيل عملية الولادة وتوسيع منطقة الحوض ، وبالتالي سهولة مرور رأس الطفل.

6- الرياضة تفيد المرأة بعد الولادة الطبيعية أو القيصرية لشدّ منطقة البطن، وتحسين ضخ الدم، وزيادة إفراز الحليب.

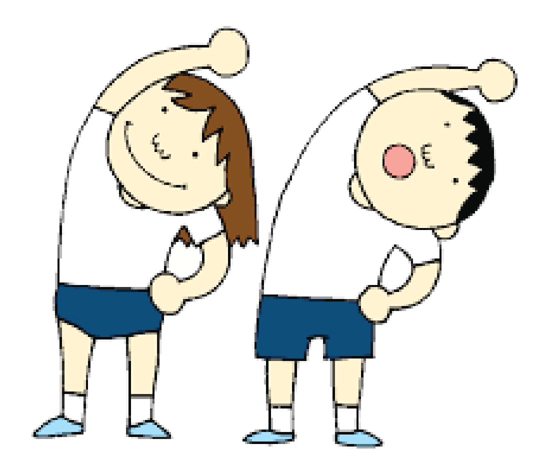
7- ممارسة الرياضة للمرأة الحامل يعمل على تقليل الإصابة بضغط الدم وسكر الحمل، ويقلّل مِن حدوث تسمم الحمل وزلال الحمل كذلك.

8- الرياضة تساعد على تحسين مزاج المرأة وتقليل الشعور بالوحدة والاكتئاب مِن خلال النشاط البدنيّ، وكذلك مِن خلال ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، أو في مجموعات.

9- الرياضة ضرورية للمرأة في سن اليأس وبعد انقطاع الطمث للتخفيف مِن آثار انقطاعها السلبية مِن ناحية جسدية ونفسية.

10- ممارسة الرياضة للمرأة في فترة الحيض تساعد على نزول الدم والتخلص مِن آلام الظهر، وتعمل على تحسن مزاج ونفسية المرأة.

هـ - أهمية الرياضة للطفل:



1- تجعل الجسم قويّاً وصحيّاً بشكل دائم مِن خلال تنمية العضلات وتقويتها.

2- تقوّي عضلة القلب وتحميه مِن الإصابة بالأمراض المختلفة.

3- تشدّ جسم الطفل وتزيد مرونته وتقلّل مِن التعب والإجهاد في حال ممارسة أيّ عمل في الأحوال العاديّة.

4- تضفي على الجسم الحيوية والنشاط، ممّا يؤدي إلى زيادة شهيّة الطفل للطعام الذي عادة ما يتعب الأم مِن أجل تناول الغذاء الصحّيّ.

5- تنمّي القدرات العقلية، وتزيد التركيز مِن خلال تفكير الطفل في كيفيّة اللّعب والوصول إلى الفوز، ومحاولة التركيز في كثير مِن الألعاب مِن أجل الربح، فممارسة الشيء تزيد مِن قوته، وكما قيل: العقل السليم في الجسم السليم.

6- تمنح الثقة بالنفس للطفل، فعندما يجد نفسه بين الأطفال الآخرين في لعبة ما يشعر بأنّه عنصر فاعل له أهميّته في المجتمع، وعندما يكون الفوز أو الربح مِن نصيبه فإن هذا ينمّي الشخصيّة القياديّة فيه.

7- تجعل الطفل اجتماعيّاً ومندمجاً بالبيئة المحيطة، فمن خلال اللعب مع أقرانه وتبادل الكلام والآراء يتعلم الطفل كيفيّة التعامل مع الآخرين والسلوك الصحيح في هذا التعامل، أما في حال حبس الطفل في البيت وحرمانه مِن ممارسة رياضاته المفضّلة والخروج إلى المجتمع فسينتج ذلك شخصية انطوائيّة تعزُف عن الاندماج بالآخرين وربّما يؤدّي ذلك إلى ظهور حالة مِن الرُّهاب الاجتماعي.

الرهاب الاجتماعي أو القلق الاجتماعيّ، هو نوعٌ مِن الخوف أو الاضطراب غير المبرر، وتظهر هذه الحالة عند قيام فردٍ بالحديث أو القيام بأمرٍ ما أمام عددٍ مِن الناس، بحيث يشعر الشخص بأنه محطّ الاهتمام وأنّ الأنظار مصوّبةٌ إليه، بحيث يشعر بضيقٍ في النفس وتسارع في خفقات القلب والارتجاف وجفافٍ في الحلق ، والتعرّق الشديد، إنّ حدوث مثل هذا الأمر مع الشخص يضعضع ثقته

بنفسه، ممّا يؤدّي إلى تجنّبه الحديث والعمل أمام العامّة، وازدياد مخاوفه مما يجعله أسير تلك المخاوف مستقبلاً مِن ما يزيد الوضع سوءاً مع مرور الوقت.

تبدأ حالة الرهاب هذه منذ سنوات الطفولة المبكرة، أو في سنّ المراهقة، وتشير الدراسات أن ظهور هذه الحالة قبل الدخول إلى المدرسة عن طريق الخوف مِن الغرباء، وتتكرّر في سنّ الثانية عشرة إلى السابعة عشرة، عن طريق الخوف مِن نقدٍ ما أو التقويم الاجتماعيّ للفرد، وتندر الإصابة بهذا النوع مِن الرهاب أو الخوف إبان سنّ الخامسة عشرة فما فوق. يعتبر الرهاب الاجتماعيّ مرضاً نفسياً مزمناً على الرغم مِن ظهوره مبكراً، وأغلب المصابين بهذه الحالة يتأخّرون في العلاج على الرغم مِن معرفتهم بإصابتهم تلك، وذلك تخوفاً مِن مواجهة حالتهم والاعتراف بها أو خجلاً منها. يتعرّض المصاب بهذه الحالة لعددٍ مِن المشاكل والخسائر على جميع الأصعدة، ولهذا يطلق على هذه الحالة مصطلح (الإعاقة النفسيّة)، وتتطور حالة الرهاب إلى الإعاقة بسبب عدم قدرة المصاب بها على مشكلته تلك ومحاولة معالجتها عن طريق المختصين، وهذا يؤدي إلى خسائر اجتماعية ومادية وصحيّة ومهنيّة، بالإضافة لهذا يحرم مِن التعاطف والدعم الذي يحظى به المصابون الآخرون.

الأعراض التي تصاحب الرهاب الاجتماعيّ النفسيّة الأخرى هي القلق، ورهاب الساحة، والفزع، والاكتئاب النفسيّ، ومعاقرة الكحول، والعديد مِن المخاوف، ويُعتبر الرهاب الاجتماعيّ مِن الأمراض المنتشرة على نطاق واسع، ويجهله الكثيرون، حتى المصابين أنفسهم يجهلون هذا الأمر، مما يزيد في تفاقم المشكلة، وينتشر هذا الرهاب بنسبةٍ أكبر بين الرجال وخاصّة المتعلمين منهم أكثر مِن النساء، ويعود هذا الأمر نتيجة التقاليد وهي البذرة الأولى للإصابة بالرهاب،

حيثُ إنّ القسوة على الطفل تفقده حبّ الفضول والاستطلاع لتنمية مداركه، ويمنعه الخوف مِن العقاب عن محاولات الاستكشاف الفطريّة لينمي مداركه، الأمر الذي يؤدّي إلى إصابته بهذه الحالة في سنّ مبكرة، تزداد سوءاً كلما تقدّم في العمر. علاج حالة الخوف أو الرهاب الاجتماعيّ تتم عن طريق المختصّين النفسيين، بحيث يتمّ صرف أدوية مضادة للخوف، وتعتبر هذه الأدوية آمنة عكس ما يشاع عنها، ولا يؤدّي تعاطيها إلى أي نوع مِن الإدمان، وتوفّر حالة مِن الهدوء والاسترخاء للمصاب في جلسات العلاج والتي يتمّ مِن خلال هذه الجلسات بناء الثقة بالنفس.

8- ممارسة الرياضة ووجود قائد في اللعبة يعلّم الطفل النظام، وأنّ هناك شخصاً يجب أن نحترمه ونتّبع تعليماته، وهذا ينعكس إيجاباً على الأبوين في البيت مِن خلال إسقاط قوانين اللعب في احترام القائد على المنزل، وبالتالي احترام وسماع كلمة الأب والأمّ.

9- تنمّي الرياضة روح التعاون، والمشاركة، والعمل الجماعيّ، لدى الطفل، الأمر الذي حتماً سيجعل الطفل متعاوناً في بيته مع إخوته ويشعر بأنّ لكل شخص حقّه، وأنّه يجب أن يكون يداً واحدة مع جميع أفراد الأسرة، وبذلك ستختفي روح الأنانيّة والأثرة.

10- تكوين العديد مِن السلوكيات الأخلاقيّة، كالصَّبْر، والصدق، والعدل، والمحبة، والتعاون، والتي يقتبسها بشكل تلقائيّ مِن خلال قوانين اللّعبة، حيثُ تكون نفس الطفل صافية تتقبّل ما يعرض عليها مِن أخلاق، وتصبح شيئاً أساسيّاً مِن حياته.

و- أهميّة الرياضة للمُسنين :



المسنّ هو الشخص الذي تجاوز عمره الستين عاماً، وأصبح غير قادر على القيام بكثير مِن الأعمال اليومية التي اعتاد على القيام بها. وقد حثت جميع الكتب السماوية على العناية بالإنسان، وقد ذكرت الكثير مِن الآيات القرآنية الكريمة، والأحاديث النبوية الشريفة التي تحث على العناية بالإنسان مِن مرحلة الطفولة وحتى سن الشيخوخة، بل وحتى بعد الممات. إن أكثر مراحل حياة الإنسان التي تحتاج إلى رعاية هي مرحلة الشيخوخة، إذ يعود الإنسان ضعيفاً، بحاجة إلى رعاية مِن جميع النواحي: النفسية، والجسدية، والغذائية، والصحية. وبسبب أهمية هذه المرحلة العمرية عند الإنسان، فقد تخصصت الكثير مِن مؤسسات المجتمع المدني برعاية المسنين، كما أن القوانين الدولية أولت العناية بالمسنين أهمية كبيرة.

من المعروف أنّ الطاقة عند المسنين تكون أقل بكثير مِن طاقة الشباب، لذلك هناك بعض التمارين المناسبة مثل: رياضة المشي: تعتبر رياضة المشي هي الرياضة المثلى للمسنين، لأنّها سهلة القيام بها ولها فوائد كثيرة وعديدة مِن أهمّها الحفاظ على القدرات الذهنيّة، الحفاظ على الطاقة، والحفاظ على مستوى أداء

وظائف الأجهزة الجسميّة المختلفة، وأيضاً هي فرصة للاستمتاع والتمتّع بالحياة. إنّ القيام بمجهودٍ حركي والحركة بشكل عام تُساعدُ على حفاظ الصحة ويمنحُ الشُّعور بالتفاؤل والحيويّة، وبالتالي يجبُ القضاء على الكسل والخُمول في حياة المُسنين تحديداً.

لكي نستطيع تقديم الرعاية للمسنّ بالشكل الصحيح، لا بدّ مِن التعرف على التغيّرات التي تحدث له في هذه المرحلة العمرية، وهذه التغيّرات هي:

- **التغيّرات الجسدية:** كلما تقدم الإنسان في السن تظهر عليه تغيّرات فسيولوجية، تصل في مراحلها الأخيرة إلى الضعف الجسديّ، فترتخي عضلات جسده، وكذلك أعصابه، فهنا يحتاج المسنّ إلى مساعدته بقضاء حوائجه اليومية.

- **التغيّرات النفسية:** يعيش المسّن تحت ضغوط نفسية كبيرة ،لإحساسه بالضعف، وبحاجته إلى المساعدة والعون، لذا يجب التعامل معه مِن منطلق الواجب وليس الإحسان، وإقناعه بأنّ هذه هي سِنة الحياة وأنّ كل صغير سيصل هذه المرحلة، ويصبح بحاجه إلى المساعدة.

- **التغيّرات الغذائية:** لم يعد باستطاعة المسن تناول أي غذاء، خاصة إذا كان مصاباً ببعض الأمراض، فيجب التعرف على الأطعمة التي تناسبه، والتي تحوي على الفيتامينات، ومواد غذائية سهلة الهضم.

- **التغيّرات الصحية:** إنّ ضعف جسم المسن يقلل مِن قدرته على مقاومة الأمراض، لذا يجب التعرف على الأمراض التي يعاني منها أولاً، ومِن ثم توفير البيئة الصحية التي تقلل مِن إصابته بالأمراض.

- **التغيّرات الاجتماعية:** إن تواصل المسن مع أصدقائه مهم جداً، فيجب توفير البيئة المناسبة لتسهيل جلوس المسّن مع أصدقائه، خاصة رفاق الشباب، وتذكيره بمرحلة قوته، وعنفوانه، لمساعدته على استعادة ثقته بنفسه.

وتعود أهمية الرياضة على النحو الآتي:

1- تقليل الإصابة بأمراض الشرايين والقلب والمُخ والسّرطان.

2- يقلّل مِن مشاكل النوم والأرق، وبالتالي مُمارسة الرياضة تُساعدُ على النوم الصحي.

3- إنّ الإنسان المُسن يفقدُ 30% مِن استهلاك الأكسجين في حالة المُسن الغير مُمارس للرياضة، بينما المُسن الذي يقُومُ بمُمارسة الرياضة يستهلكُ نفس كميّة الأكسجين التي يستهلكُها شخصٌ بعُمر الثلاثين لا يُمارس الرياضة البدنيّة، وبالتالي الرياضة تقُومُ على تحسين الجسم بالاستفادة مِن الأكسجين وتوزيعُها على جميع الخلايا والأعضاء.

4- تقوية العضلات والمفاصل والأربطة، وبالتالي هذا الأمرُ يُساعدُ المُسن بالاعتماد على نفسه دُون الحاجة إلى الآخرين.

5- التقليل مِن الإصابة بهشاشة العظام.

6- إنّ ممارسة الرياضة عند المُسنين يمنعُ مِن حُدوث الأزمات القلبيّة أو السكتات الدماغيّة أو الأمراض المُزمنة.

7- يزيدُ مِن كفاءة التركيز الذهنيّ والانخراط مع المُجتمع المُحيط فيه وعدم الانسحاب مِن الحياة والانطواء والعيش بعُزلة، وذلك لأنّ الرياضة تُعطي لهُم الثقة بالنفس التي تُكتسبُ عند أداء التمارين الرياضيّة.

8- المُحافظة على قوام ورشاقة الجسم لأطول فترة مُمكنة، وبالتالي شُعور المسن بروح الشباب يطوّل مِن عُمره ويستمتع بحياته أكثر.

9- تمنع مِن حُدوث الكآبة الحادّة خصيصاً عند المسنين بسبب الفراغ والملل، وتقلّل أيضاً مِن حدّة التوتّر

10- إنّ الرياضة تُساعدُ المُسن بتقليل الشدّ العصبي (العصبيّة) وهذا الأمرُ في غاية الأهميّة فهُو يُولّد الانتعاش وتُحسّن مِن الحالة النفسيّة والقُدرة على تحمّل الكروب ونوائب الزّمن وأعباءه.

(انتهت مهارة رقم (1) : ممارسة الرياضة)

(مهارة رقم (2) : مارس الضّحك)



إذا كان النظر إلى مسائل الدنيا من وجهتين مختلفتين يثير فيـك الـضحك ، فأنـت رجل واسع التفكير.

(ونستون تشرشل)

مهارة رقم (2) : مارس الضّحك :



أ- الضّحك :



يعاني العديد مِن الأشخاص مِن المشاكل النفسية نتيجة للضغوط اليومية والحياتية المختلفة في العمل والأسرة وغيرها وأصبحت هذه المشاكل تسبّب أمراضاً مختلفة للأشخاص بشكل عام وتستدعي العلاجات للتخلص منها، وقد تعددت الوسائل والأساليب المستخدمة في معالجة هذه المشاكل النفسية، وحديثاً تم اللجوء إلى أسلوب جديد وجميل للعلاج، وهو العلاج باستخدام الضحك.

كل شخص يحتاج للضّحك دوماً كي يكون قادراً على النظر إلى الأمور بطريقة أفضل وتحقّق صحة بدنية ونفسية وروحية تماماً كالتمارين الرياضية التي يجب ممارستها بانتظام، لذا فلا بد مِن أن يمنح الشخص نفسه جلسة مِن الضّحك على الأقل مرة في الأسبوع وذلك للمحافظة على الصحة الجسدية والعقلية والروحية والنفسية.

يعدّ الضّحك شكلاً مِن أشكال التّعبير عن الفرح أو السّعادة، وتظهر آثاره خارجيّاً على الإنسان، ويُعتبر جزءاً مِن السّلوك الإنسانيّ الّذي ينظّمه المخ، ويساعد الضّحك على إيضاح نوايا الفرد، وزيادة تفاعله الاجتماعيّ وتشاركه مع الآخرين؛ فهو إشارة إلى قبول الإنسان للتّفاعل الإيجابيّ بينه وبين الآخرين. وقد يكون الضّحك في بعض الأحيان ظاهرةً مُعدية، أي إن ضحك شخصٌ ما قد يحفّز هذا على ضحك الآخرين مِن حوله.

يعتبر الضّحك مِن ألطف وأشد التعابير التي تؤثر بشكل إيجابيّ في صحة الإنسان الجسدية والنفسية؛ إذ تساعد مشاهدة المسلسلات أو المسرحيات المضحكة على تغيير المزاج وتحسينه بشكل فعال جداً؛ لأنّ الضحك يفرز هرمونات السعادة في الجسم، ويعزز مِن صحة الجهاز التنفسيّ، بالإضافة إلى أهميته في المحافظة على صحة القلب والعقل بسبب دخول كمية أكبر مِن الأكسجين للجسم.

يعتبر الضّحك بالدرجة الأولى وسيلة يستخدمها الإنسان للتعبير عمّا يشعر به مِن فرح وتسلية، كما أنه يصنّف كإحدى أهم ردود الفعل التي يستخدمها الإنسان عندما يتعرض لموقف مضحك أو يبعث شعوراً مرحاً في النفس، ومِن ناحية أخرى يعتبر أداة للتواصل بين البشر، فكثيراً ما نرى

شخصين يضحكان في الوقت نفسه عند مشاهدتهما لشيء معين في الوقت نفسه، ويرافق ذلك نظرة كل منهما إلى الآخر. أمّا الآن وبعد التأكد من فوائد الضحك العديدة صحيّاً ونفسياً أصبح الضّحك واحداً مِن أهم الوسائل المستخدمة في علاج الكثير مِن الأمراض الصحية والنفسية، كما أنه يعتبر وسيلة واقية مِن الكثير مِن الاضطرابات أيضاً، فمثلاً مِن خلال الضّحك يتم دعم الجهاز المناعي في الجسم، مِن خلال إفرازات هرمونات معينة عندما يضحك الإنسان. كما أن الضّحك يزيد مِن عدد كريات الدم البيضاء في الدم، ويساعد على تقوية الكثير مِن عضلات الجسم كالوجه والبطن؛ لأن الضّحك يجعل عدداً كبيراً مِن عضلات الجسم تتحرك بما يقارب السبعة عشر عضلة في الوجه وثمانين عضلة في باقي أنحاء الجسم، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على التنفس، إضافةً إلى تنشيط الدورة الدموية في عضلة القلب، وهذا بدوره يُحسّن مِن معدل الضغط في الدم كما يزيد مِن كمية الأكسجين المتدفقة إلى القلب وخلايا الجسم، وغيرها كثير مِن الفوائد. الضّحك الذي يصاحبه صوت مرتفع والذي يسميه علماء النفس بالقهقهة، فيكون في البداية ردة فعل على مشاهدة أو رؤية أمر لطيف جداً، وأحياناً قد يتعلق الأمر بجينات وعوامل وراثية معينة، وهذا ما يدل على أنّ الضّحك له أنواع مختلفة وعديدة.

ب- فوائد الضّحك النفسية:



1- **يقلل الإجهاد :** يخفف الضّحك بشكل كبير مِن الإجهاد؛ إذ يخفض هرمونات التوتر مثل: الكورتيزول[10]، والأدرينالين[11]، ويرفع مِن مستويات الهرمونات المعززة للصحة، بالإضافة إلى أنه يحفز الدورة الدموية؛ الأمر الذي يؤدي إلى التقليل مِن أعراض الإجهاد.

---

[10] هرمون الكورتيزول : هو عبارة عن هرمون تُفرزه قشرة الغدة الكظرية، ويلعب دوراً ضرورياً في وظيفة كل عضو من أعضاء جسم الإنسان تقريباً، كما يُعتبر الهرمون المسؤول عن مستوى التوتّر في الجسم. يتميّز هرمون الكورتيزول بعدم ثباته طوال النهار؛ حيث إنّه يتغيّر طيلة اليوم من وقت لآخر، ويكون أعلى تركيز له في فترة الصّباح الباكر، وخاصّةً ما بين الساعة السادسة والثامنة صباحاً، ثمّ يقلّ تدريجيّاً إلى أن يصل إلى أدنى مستَوياته في مُنتصف الليل. يُمكن قياس نسبة هرمون الكورتيزول في الجسم عن طريق الدم أو البول، كما يُمكن أن يتمّ استعمال عيّنةٍ من اللعاب في بعض الأحيان، وتظهر نتيجة نسبة الهرمون على حسب وقت سحب العيّنة لفحصها؛ إذ في العادة يكون مستوى الهرمون في الصباح حوالي 165-744 نانومول / لتر، ولكن تلك النسبة تقلّ في المساء كما ذكرنا لتصل إلى 83-358 نانومول /لتر، وتجدر الإشارة إلى أنّ الأشخاص الذين يعملون في مُناوبات ليلية أو يَنامون بشكلٍ متقطّع سوف تختلف لديهم نسبة الهرمون بحكم عملهم.

[11] هرمون الأدرينالين : بالإنجليزية (adrenaline) :يُعرف أيضاً باسم هرمون الكرّ والفرّ، حيثُ إنّه يجعل ضربات القلب أسرع، ويزيد من تدفّق الدم إلى الدماغ والعضلات، ويساعد الجسم على حرق السكّر بسرعة، ليتمّ استهلاكه كطاقة، ويُعتبر الأدرينالين ناقلاً عصبيّاً للغدّة الكظريّة، التي تفرزه عند تعرّض الشخص لأزمة أو توتّر أو خوف، وبالتالي يحفّز هذا الهرمون القلب لزيادة الخفقان بشكل أسرع، ويزيد أيضاً من يقظة العقل، ويحدِث تغييرات أخرى لإعداد الجسم لحالات الطوارئ، إذ إنّه يُعدّ منبّهاً للدماغ.

2- **يحسّن مِن نوعية النوم :** يعتبر الضّحك مِن أكثر الأسباب المؤدية للنوم بشكل صحي وسليم؛ لأنه يزيد مِن إنتاج هرمون الميلاتونين[12] الذي يفرزه الدماغ للنوم بشكل أفضل، وأظهرت الدراسات بأنّ الضّحك يخفف مِن مشاكل الأرق، ويساعد على النوم بشكل مريح.

3- **يحارب الاكتئاب :** الأمراض النفسيّة منتشرةً بشكلٍ كبيرٍ بين الناس مع تطوّر الحياة، وازدياد الضغوطات النفسيّة على الإنسان، فالحياة القديمة كانت أبسطَ الضغوطات أقلّ مما هي عليه الآن، وقد كان للإنسان متسعٌ مِن الوقت للراحة والاسترخاء وتفريغ الشحنات السلبية التي قد تتراكمُ داخلَه، كما أنّ الطبيعة شكّلت له سابقاً مصدرَ أمانٍ وهدوء. لكنْ مع تطوّر التكنولوجيا أصبح حجمُ العبء الذي يتحمّله الإنسان يفوق طاقته، ويستهلك منه وقته في سبيل تأمين متطلبات الحياة المتزايدة، فأثرت كلّ هذه الظروف على نفسيته بشكلٍ سلبيّ، وأصبحت العيادات النفسية مليئةً بالمرضى الذين يختلفون في نسبة سوء حالتهم النفسية، فمنها البسيط، ومنها الشديد الذي يحتاجُ إلى الكثير مِن العلاج. مِن الأمراض التي يمكن أن تُدرج تحت مسمّى الأمراض النفسية الاكتئابُ والقلق، فهما مرضان منفصلان، ويختلفان عن بعضهما البعض، ولكن هناك علاقة ما بينهما.

الاكتئاب هو عبارة عن الشعور بالحزن وفقدان الرغبة في الفرح والاستمتاع بالحياة، وقد تمّ التوصّل مِن خلال الدراسات الحديثة إلى أن

---

[12] هرمون الميلاتونين : ويسمّى أيضاً هرمون النوم وهرمون السعادة، يتكوّن من الكربون، والهيدروجين، والنيتروجين، والأكسجين، تفرزه الغدّة الصنوبرية الموجودة خلف الغدة النخامية في الدماغ، وجاء سبب تسميتها بالصنوبرية؛ لأنّها تشبه إلى حد كبير بذور الصنوبر شكلاً وحجماً.

الاكتئاب يحدث بسبب عدم وجود توازن في المواد الكيميائية الموجودة في المخّ وفي الجسم كاملاً، كما أنه يؤثر في جهاز المناعة، مما يسبّب الأمراض المختلفة، مثل أمراض القلب.

ومِن أعراض الاكتئاب كما هو معروفٌ الشعور العميق بالفراغ والحزن، ويرافقه في بعض الحالات الشعورُ بآلام جسديةٍ مثل الآلام في الظهر والشعور بالإرهاق الشديد، وأخرى معنويّة مثل: العصبية الشديدة، والتوتر، وفقدان الرغبة في تناول الطعام، أو الإفراط في تناول الطعام، وفي الحالات المتقدّمة فإن الشخص يصاب بالعزلة، والابتعاد عن الاختلاط بالناس، والنوم الزائد، وقد تصل الأمور به إلى محاولة الانتحار.

يعتبر الاكتئاب مِن أكثر المشاكل النفسية انتشاراً في العالم، والضّحك نوع مِن العلاجات الطبيعية للتخفيف مِن أعراضه، والقضاء عليه، وعلى الكثير مِن الاضطرابات العاطفية الأخرى؛ إذ نشر مركز الطب لكبار السن والشيخوخة الدولية بأنّ الضّحك يقلل مِن نسبة الاكتئاب عندهم، ويخلق لديهم حالة عقلية إيجابية، وتقلل مِن نسبة الإصابة بالاكتئاب.

4- **ينشط الجسم :** ينشط الضّحك العقل والجسم معاً، وذلك لأنه يُدخل كميات أكبر مِن الأكسجين للرئتين، ويزيد مِن تدفقه إلى جميع عضلات وأعضاء الجسم مما يؤدي إلى زيادة الطاقة والنشاط الجسميّ، ويساهم في الرغبة بالحركة بشكل أكبر، وممارسة الرياضة التي ترفع مِن مستويات هرمون السعادة في الجسم.

ج- فوائد الضّحك الصحية:



1- **يجدد الشباب :** يمكن للضّحك بشكل منتظم وصحي أن يقلل مِن ظهور علامات الشيخوخة المبكرة؛ إذ تُستخدم ما لا يقل على خمس عشرة عضلة موجودة في الوجه عند الضّحك أو التبسم، بالإضافة إلى فوائد الضّحك التي تعزز مِن الصحة العامة، وترطب الجلد بسبب الحركة المستمرة التي تمنع مِن ظهور الخطوط الرفيعة على الوجه.

2- **ينظم مستويات السكر في الدم :** يحافظ الضّحك على مستويات السكر الطبيعية في الدم عند المرضى الذين يعانون مِن السكري مِن النوع الثاني، وعلى الرغم مِن أن السبب غير معروف طبياً إلا أنّ الضّحك له تأثير مباشر في الجهاز الهرموني العصبي، ويحمي أيضاً مرضى السكري مِن حدوث مضاعفات الأوعية الدموية الدقيقة لديهم.

3- **يعزز مِن صحة القلب :** مِن أقوى عضلات الجسم، لكنه يحتاج أحياناً للتمارين التي تعزز مِن صحته؛ مثل: الضحك الذي يؤدي إلى تمدد بطانة الأوعية الدموية للقلب، الأمر الذي يزيد مِن تدفق الدم في الأوعية، ويكافح تصلب الشرايين، ويقلل مِن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. تبيّن أنّ الضّحك يحمي القلب بشكلٍ غير مباشر، و ذلك لأنّ الضّغوط العقليّة

تسبّب خللاً للبطانة الّتي تحمي الأوعية الدموية، وما إن تتأثّر تلك البطانة فإنّه ينجم عنها بعضاً مِن ردود الفعل الّتي تتسبّب في تراكم الكولسترول على جدار الشرايين التاجيّة ممّا يؤدّي بالنّهاية إلى حدوث الأزمات في القلب، وعندما يضحك الإنسان مِن قلبه يفرز هرمون الكورتيزول (الهرمون الّذي يُفرز عندما يكون الإنسان تحت تأثير الضغوط) بشكلٍ قليل؛ لذا عندما يكون الإنسان في حالة ضغوط ويقوم بممارسة الضّحك؛ فإنّه يقلّل مِن معدّلات إفراز الجسم لهرمون الكورتيزول، كما يقوّي الجسم مِن خلال إفراز الأجسام المضادّة الّتي تحارب العدوى، والّتي تمنع تصلّب الشرايين، ومِن ثَّم إصابة الإنسان بالذّبحة الصدريّة[13] أو الأزمات القلبيّة.

4- **زيادة النّشاط في الصّباح والنوم في المساء :** بيّن الباحثون أنّ الضّحك مائة مرّة له تأثير مساوٍ لممارسة الرّياضة على عجلة لمدّة 15 دقيقة؛ فالضّحك يعمل على تشغيل الجهاز التنفّسي والحجاب الحاجز، ومنطقة البطن، وعضلات الوجه والأرجل والظهر. وثبت أنّ مَن يعانون مِن آلام العمود الفقري، ولا يمكنهم الاستغراق في النّوم، إذا مارسوا الضّحك لمدّة عشر دقائق يمكنهم النّوم حوالي ساعتين متّصلتين مِن دون آلام.

5- **زيادة كفاءة جهاز المناعة:** تحدّ الضغوط مِن كفاءة جهاز المناعة، وتعمل روح الدّعابة على رفع قدرة الجسم لمحاربة العدوى عن طريق إفراز الأجسام المضادة، كما تعزّز مِن تواجد الخلايا المناعيّة؛ فعندما نضحك إنّ

---

[13] تحدث الذبحة الصدريّة عندما يكون هناك نقص في كميّة الأكسجين وكميّة الدّم الواصلة إلى عضلة القلب، ويؤدّي ذلك إلى الشعور بالألم وضغط الصدر، وإذا لم يتم علاج الذبحة الصدرية مباشرة فإنّها قد تُسبّب أضرار جسيمة في الجسم ومنها ما يكون دائماً، كما أنّها قد تؤدّي إلى الوفاة.

الخلايا الطبيعيّة الّتي تدمّر الأورام والفيروسات تزيد، ويكثر إفراز الجسم للبروتينات الّتي تحارب العدوّ.

د- أنواع الضحك:



1- **الضحكة الخافتة:** وهي الضحكة التي لا تلفت النظر، ويمتلكها الكثير مِن الأشخاص بحيث يضحكون دون أن ننتبه أنهم ابتسموا حتى، وعادةً ما يمتلكها الأشخاص الذين يحرصون بشكل كبير على مظهرهم ولباقتهم الاجتماعية أمام الغير، إضافةً إلى تعلقها بشيء مِن التكتم والغموض الشخصي.

2- **الضحكة الطويلة المتواصلة:** وهي الضحكة التي يمتلكها الأشخاص الذين يتمتعون بالجرأة وقوة الشخصية، لكنها بحسب العديد مِن الدراسات لا تشكّل تعبيراً عن الموجود في أنفسهم حقيقةً.

3- **الضحكة القصيرة المبتورة:** وهي ضحكة الأشخاص الذين يكونون على درجة عالية مِن العصبية، والذين لا يفضلون أن يعبروا عمّا يجول في أنفسهم ، كما أنه يصعب جداً لفت انتباههم.

4- **الضحكة الانفجارية:** وهي الضحكة التي تظهر بشكل مفاجئ دون أية مقدمات، ومِن الممكن أن تظهر على الشخص جسدياً بالكامل مِن خلال انحنائه للأمام ووضع يده على بطنه.

5- **الضحكة العالية الرنانـة:** وهـي ضـحكة الأشـخاص العفـويين الـذين يحبـون التعبير عن أنفسهم دون تردد، وعـادةً مـا تخـرج مِـن الأشـخاص المـريحين الـذين يحبـون مشاركة الغير مشاعرهم وفرحهم.

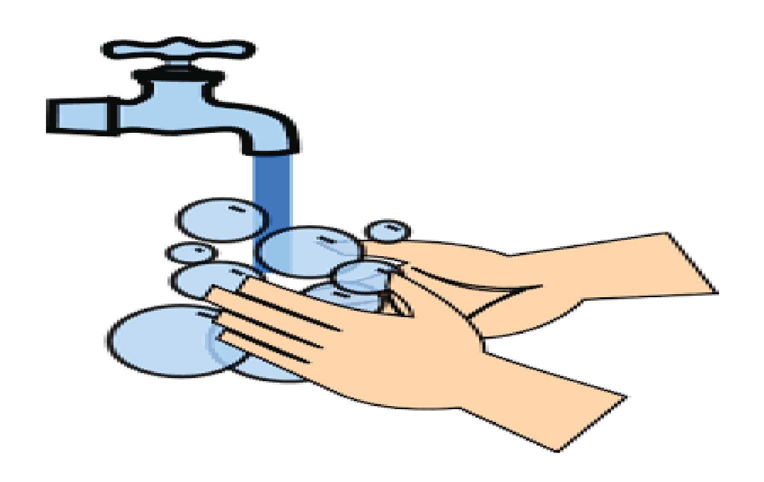
هـ - أضرار الضّحك :



لم تُثبِت الدراسات وجـودَ أيّ أضرارٍ للـضّحك إلّا إذا كـان مرافقـاً لـبعض المـشاكل والأمراض الخطيرة، مثل أمراض القلب؛ حيثُ إنّ ارتفاعاً بسيطاً في ضغط الـدم قـد يـسبّبُ المشاكل، كما أنّ المصابين بجروح أو الذين أجروْا عمليّاتٍ في منطقة البطن يمكنُ أن يسبّب لهم الضّحك في فتْحِ الجرح أو مـشاكلَ نتيجـة تـأثر هـذه المنـاطق بحركـة العـضلات أثنـاء الضّحك، وكذلك الحال مع مريض الفتق، ومريض البواسـير في الفـترات المتقدمـة، ومـريض التهاب الشعب الهوائيّة. قد يسبّبُ الضّحك المتواصل الآلام في منطقة البطن لفترةٍ مؤقتـةٍ، واضطرابات في العين. ويُنصح الشخص السليم الذي لا يعاني مِن المشاكل مراجعة الطبيـب فوراً عند عدم شعوره بالارتياح بعد الضّحك.

(انتهت مهارة رقم (2) : مارس الضّحك)

(مهارة رقم (3) : كُنْ أنيقاً ونظيفاً)



قد تكون نظيف الثـوب والجـسد ، ولكـن إذا لم تكـن نظيـف القلـب والـضمير ، فأنت أقذر الناس.

(ابن الأمين)

مهارة رقم (3) : كُنْ أنيقاً ونظيفاً :



أ- النظافة :



النّظافة مشتقةٌ مِن الفعل نظّف؛ أي أزال الأوساخ والقاذورات والنفايات مِن أيّ مكان حوله، والنّظافة عبارةٌ عن ممارساتٍ يوميّةٍ أو أسبوعيّةٍ أو شهريّةٍ للتخلّص مِن الأوساخ والقاذورات على حسب المكان المقصود بالتنظيف؛ بحيث تُؤدّى بشكلٍ دوريٍّ منتظمٍ، وقد عُرفت قديماً مِن قِبل الإغريق بفنّ الصحة؛ لأنّ

أهم مُخرجات النظافة هي الحفاظ على الصحة مِن الاعتلال، ومنع انتشار الأمراض والأوبئة، إضافةً إلى الراحة النفسيّة والشُّعور بالسَّعادة.

يُعدُّ السّلوك الجيد للأفراد عنوانَ تقدّم الأمم ومؤشّراً حقيقياً على مدى تحضُّرها، حيثُ يُقاس تقدُّمها بقدر التزام أبنائها وتحلّيهم بالأخلاق والقيم والسّلوكايت الحميدة، وتُعدُّ النّظافة أحد أهمّ السّلوكيات الحميدة التي ينعكس تأثيرها بشكلٍ مُباشرٍ على حياة الأفراد، وقد أوجَب الإسلام الاهتمام بالنّظافة والالتزام بها لما لها مِن فوائد، بقوله تعالى: (وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ)، كما حثّ رسولنا الكريم على ذلك.

إن النظافة هي أهم علامات الحضارة والرقي، وقد أمر الإسلام بالنظافة وحث عليها، لذلك يجب على الإنسان أن يحافظ على النظافة الشخصية، ونظافة الشارع والبيئة المحيطة، ومقاومة الحشرات مثل الذباب .

النَّظافة اسمٌ جامعٌ يشمل العديد مِن المناحي في الحياة فهُناك:



أولاً : النّظافة الشخصية : تعرّف النظافة الشخصيّة على أنّها مجموعة العادات والطباع والممارسات التي يقوم بها الإنسان بهدف الحفاظ على رائحته وصحّته العامّة، حيثُ إنّ للاهتمام بالنظافة الشخصيّة العديد مِن الفوائد التي

تعود على الإنسان منها الحفاظ على نشاط الإنسان وحيويّته وصحّته، وكسب احترام الناس بعيداً عن سخريّتهم ونقدهم واشمئزازهم في حال انعدامها.

إنّ النظافة الشخصيّة أمرٌ مهمٌ في حياة كلّ شخص، ويتمّ تعريفها بأنّها نظام مكوّن مِن قواعد ومبادئ تُساعد على الحفاظ أو تعزيز الصّحة بشكلٍ عام، لذلك فإنّها مِن أكثر الأمور التي يجب على المرء أن يهتمّ بها، والتي يجب على الأم أن تعلّم أبناءها عليها منذ الصّغر.

عندما يدخل شخصٌ ما إلى الغرفة، يتم الحكم عليه سريعاً مِن المظهر، فإذا كانت رائحته سيّئة، أو ملابسه غير نظيفة وممزّقة، فإنّه سيعكس صورة سلبيّة جداً عن نفسه، وهذا لا يؤذِه وحده فحسب؛ بل يؤذي غيره مِن الأشخاص خاصّةً في العمل أو عند التّعامل مع النّاس، لأنّهم سيتضايقون مِن الرّائحة الكريهة أو الملابس الملوثّة ممّا ينعكس سلباً على الشّخص في جميع مجالات الحياة اليوميّة، بما فيها الحياة الشخصيّة في المنزل.

إنّ وجود مكانٍ للعيش يكون نظيفاً وصحيّاً هو جزءٌ مهمٌ مِن حياتنا اليوميّة، وهو يؤثّر على الصّحة العامة والنظام المناعي للإنسان، ويؤثّر أيضاً على النفسيّة؛ فالشّخص النّظيف والذي يعيش في مكانٍ نظيف يكون مسترخياً وهادئاً، بدلاً مِن الشّعور بالقلق وعدم الرّاحة الدّائمة، أي بمعنى أن النّظافة الشخصيّة مربوطة ارتباطاً وثيقاً بالنظافة العامة والحالة النفسيّة، ولا يعني هذا استعمال مواد أو مستحضراتٍ غالية الثّمن، بل على العكس فإنّ النظافة لا تحتاج إلّا إلى القليل مِن الماء والمستحضرات الخفيفة، ولكن السرّ في النّجاح هو الاستمراريّة والمتابعة.

للاهتمام بالنّظافة الشّخصية والمحافظة عليها أهميّة كبيرة، منها:

- تقي النّظافة الشخصيّة جسم الإنسان مِن الإصابة بأمراضٍ عديدة، كالإسهال، والتّسمم، والجرب، والالتهاب الرئوي، والتهاب العين والجلد، ومِن القمل، والكوليرا، والزّحار، وتُقلّل احتماليّة انتشار الإنفلونزا.

- تُقلّل مِن نسبة انتشار الجراثيم، والميكروبات، وما تسببه مِن أمراض.

- تجعل مظهر الفردِ لائقاً ورائحته زكيّة، مما لا يُنفِّر الناس ولا يؤذيهم، حيثُ إنّها تُشكِّل أول انطباعٍ عن الفرد وشخصيّته وسمةً أساسية للحكم عليه مِن خلالها، مما يرفعُ مِن قيمة احترام النّاس للفرد وينشر محبته بينهم، كما تجعلُ الآخرين يشعرون بالرّاحة أثناء الوجود معه.

- تمنحُ النّظافة الشّخصية الفردَ الشّعور بالراحة والاسترخاء، كما تُشعرُه بالانتعاش خاصةً في فصل الصيف.

- تمنحُ النظافة الشّخصية للفرد حُريّة التنقّل والحركة والاقتراب مِن الناس حوله على نحوٍ لا يُزعجهم، بعكسِ الفرد الذي لا يُحافظ على نظافته.

- تنعكس آثار الاهتمام بالنّظافة الشخصية على صحّة الفرد النّفسية، حيثُ تحميه مِن أن يُصاب بالاكتئاب، والتّوتر، وتمنحه ثقةً بنفسه.

- تزيدُ قدرة الفرد على التّركيز في تنفيذ الأعمال الموكلة إليه، وإنهائها بسرعةٍ وكفاءةٍ عالية؛ لأنها تمنحُه النشاط والحيوية.

- تخفف النّظافة الشّخصية مِن احتمالية خروج رائحة للجسم، والتي قد تُسبّب الحرج للفرد في حالات اختلاطه بالنّاس في مجتمعه.

وعن كيفيّة الاهتمام بالنظافة الشخصيّة :





لأن ديننا يحثنا على نظافة أجسدنا ونظافة الأماكن التي نتواجد فيها حتى ننعم بالعيش في بيئة صحيه خاليه من القاذورات ومن الروائح الكريهة .

- **نظافة الجسد :**

يُعدُّ جسم الإنسان مكاناً مِن الممكن أن تتكاثر فيه الجراثيم والطفيليات لتسبب له فيما بعد أمراضاً كثيرةً، وأكثر هذه الأماكن عرضةً لذلك الجلد وداخل وحول الفتحات الموجودة في الجسم، ولكن تقلُّ فرص تكاثر هذه الجراثيم والطفيليات لدى الأشخاص الذين يتّبعون عاداتٍ صحيّة لنظافتهم الشخصية، و نظافة الأعضاء المختلفة والشعر، ويمكن الحفاظ عليها مِن خلال بعض الممارسات منها:

- الاستحمام بشكلٍ يومي، أو مِن الممكن تحديد ثلاث مرّات في الأسبوع للاستحمام، ويفضل أن يكون الحمّام سريعاً بما لا يتجاوز الخمس دقائق منعاً لهدر الماء والوقت.

- التخلّص مِن شعر الإبطين عن طريق نتفهما بالإضافة إلى الشعر الموجود في منطقة العانة بشكلٍ دوري، باستخدام ماكنة خاصّة مع ضرورة تعقيمها بالكحول بعد كل استعمال لقتل الجراثيم والميكروبات.

- تقليم الأظافر مرّة كل أسبوعين على الأقل.

- استخدام مواد لإزالة رائحة العرق مثل مزيل رائحة العرق أو مـواد طبيعيّـة مثل الشبة بشكلٍ يومي.

- تقليل الوزن قدر الإمكان، حيثُ إنّ الوزن الزائد عن حاجة الإنـسان يـسبّب زيادة في إفراز العرق.

- الاهتمام بالأكل الصحّي، حيثُ تؤثر نوعيّة الطعام التي يتناولها الإنسان على رائحة عرقه.

- تجنّب بعض أنواع الملابس مثل الألياف الصناعيّة.

- استخدام شامبو خاص للشعر والحرص على نظافتـه والـتخلص مِـن الـدهون المتراكمة فيه ، بالإضافة إلى المشاكل الأخرى التي قد تصيبه مثل القمل والصئبان.

القمل مِن أهم مشاكل الشّعر على وجه الخصوص مُشكلة ظُهـور قمـل الـشّعر أو قمل الرَّأس، وهو نوعٌ مِن الحشرات الضارَّة التي تتغذّى عـلى دم الإنـسان، وتمتـازُ بكونهـا كائناتٍ طُفيليَّة صغيرةَ الحجم لها لونٌ أبيض شفَّاف يتحوَّل إلى البني بعـد أن تتغـذَّى عـلى الدِّماء.

ويختلفُ نوع القمل بحسب المنطقة التي يعيشُ فيها مِـن جـسم الإنـسان، فهـو ينقسمُ إلى ثلاثة أنواعٍ رئيسة تُـسمَّى: قمـل الـرأس، وقمـل الجـسم، وقمـل العانـة. وعنـد تعرُّض الشَّخص للإصابة بالقمل تظهرُ لديهِ علاماتٌ عديدة، مِن أهمِّها تقرُّحـاتٌ صـغيرة في أجزاء مُختلفة مِن الجسم، والحكَّة الشَّديدة، وكذلك يُمكـن (بمُـساعدة عدسـةٍ مُكـبِّرة عـلى وجه الخُصوص) رُؤية حشرات القمل البالغة وهي تزحف على الـشَّعر، أو رؤيـة تجمُّعـاتِ بيضها المزروعة عندَ منابت الشَّعر لدى الشّخص المُصَاب. وتنتشرُ الإصابة بآفـة القمـل بـين الناس بطُرُقٍ ووسائل مُختلفة.

يتراوح طول ذكر القَمْل ما بين مللِّيمترين إلى 3.5 مللِيمترات، وأما الأنثى فمن 3.5 إلى 4.5 ملم. رأس هذه الحشرةُ مخروطيُّ الشّكل وطويلٌ قليلاً، ويتَّصل به زوجٌ مِن قرون الاستشعار، لكنها تفتقرُ تقريباً إلى العُيون (فهي إمَّا ضامرةٌ أو غير موجودة)، ويختلفُ شكلُ فمها مِن النَّمط الثاقب الماصّ إلى الفكِّ الماضغ حسبَ فصيلتها. وهي لا تمتلك أيَّة أجنحة، ولدى كلِّ واحدةٍ مِن أرجلها مِخلبٌ معقوف يُشبه الخطَّاف ليُساعدها على التشبُّث بجسم ضحيَّتها.

وتتنفَّس هذه الكائنات عبرَ ثُقوبٍ تنتشر على جوانب بطنها.

تتألَّف دورة حياة القَمْل مِن عِدَّة مراحل، يُمكن تقسيمها إلى ثلاثٍ أساسيَّة، هي البيضة، والحوريّة، والبُلوغ. تُفضِّل مُعظم أنواع القمل وضع بيضها (التي تُسمَّى أيضاً الصِّئبان) على منابت شعر جسمِ الكائن المُضيف، إذ تُفرز القملة مادَّة لزجة تجعل بيوضها تلتصقُ بأطراف خُصلات الشعر، كما يُمكن أن يُوضع البيض في ثنايا ملابس الإنسان. ويكون شكل بيض القمل على شكل قطراتٍ بيضاء تُشبه دمع العين، وتُسمَّى الصِّئبان. يفقس بيض القمل بعد مرور ستّة إلى عشرة أيَّامٍ على وضعه، ويُمكن أن تبقى قشرة البيضة في بعض الأحيان مُعلَّقةً بالشّعر بعد الفقس، ويصعُب تمييز ما إذا كانت تحوي على جنين القمل أم لا. وبعدَ نُضوج البيضة تخرجُ منها الحوريّة، وتبدو شبيهةً بالحشرة البالغة إلا أنَّ لونها أبيض أو شفَّاف، وهي تتغذّى على دم فروة الرّأس، وتعيشُ مُدَّة 10 أيام إلى 20 يوماً، تمرُّ خلالها بعدَّة انسلاخاتٍ لغلافها الخارجيّ تُهيِّئها للبُلوغ، حيثُ تتطوَّر الحوريّة لتُصبح قَمْلَةً مُكتملة النموّ. ويتميَّز القملُ البالغ بلونه البنيّ أو الرماديّ، ويعيشُ لمدّة ثلاثين يوماً على جسمِ مُعيله، قد يضعُ خلالها عدداً يتراوحُ من 200 إلى 300 بيضة.

القمل لا يُصيب الإنسان فقط، بل هـو ينتـشرُ بـين العديـد مِـن أنـواع الثـدييات والطُّيور التي يعيشُ مُتخفِّياً بين شعرها وريشها ليمتصَّ دمها مرَّة بعد مـرَّة. وعـدا عـن أنَّ الإصابة بالقمل تُسبِّب الهرش الحادَّ والحكَّة الشَّديدة، فهـي قـد تُـؤدِّي دوراً أيـضاً في نقـل أمراضٍ خطيرة، مثل مرض التيفوس الوبائي الذي يُمكن أن يؤدي إلى الوفـاة. لكـن لا تعـيشُ جميعُ أنواع القمل على امتصاص الدِّماء، فمن أنواعه أيضاً ما يعـيشُ عـلى المـضغ ويتنـاول غذاءً نباتياً وعُضوياً، وفي الواقع تبلغُ أعداد القمل الماضغ في الطَّبيعة عشرة أضعاف القمـل الماصّ.

ومِن أهم أعراض الإصابة بالقمل في الرأس :

- **الحكَّة في مناطق مُختلفة مِن الرَّأس:** وهُنَاك العديدُ مِن الأعراض التي تظهرُ وتدلُّ على أن صاحبها مصابٌ بداء القمل، ومِن أهم هذه الأعراض أن يـشعر بحكَّـة قويَّـة مُستمرة. وتنتشرُ هذه الحكّة في جميع أنحاء الرَّأس، فلا تبقى في مكانٍ بعينه.

ومِن المُمكن أن يشعر المُـصَاب بـأنَّ هنـاك حكّـة عـلى الرّقبـة أو مُقدّمـة الـرأس، وهذه مِن أهمّ الأعراض البارزة للإصابة بالقمل.

- **ظُهور نتـوءاتٍ في الـرّأس:** فمـن المُحتمـل أن تظهـر في رأس المُـصاب بعـض النّتوءات الصَّغيرة أو النُّدوب الأخرى، وهي ناتجـةٌ عـن تآكـل فـروة الـرأس بـسبب نهـش الحشرة فيها. ويأتي هذا العَرَض بعد فترةٍ مِـن الإصـابة، إذ إنَّ سـببهُ هـو الحكـة المُـستمرّة، وامتصاص كميَّاتٍ كبيرةٍ مِن دم فروة الرّأس بسبب كثرة الحشرات الطُّفيليَّة فيه.

- **الشُّعور بحركة القمل:** يُمكن أن يشعرَ المُصَاب بهذه الحشرات الصَّغيرة وهي تتحرَّك على فروة رأسه وتنهشُها بسبب كثرة أعدادها.

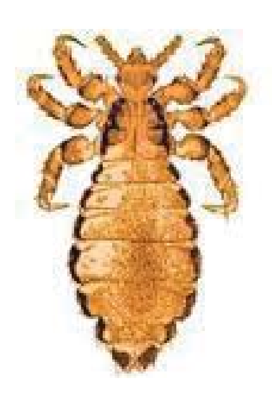
ينقسمُ القمل إلى فصائلَ وأنواعٍ عديدة، إلا أنَّ ثمّة ثلاث مجموعاتٍ أساسيَّة منهُ تُصيب جسم الإنسان، وهي:

1- **قمل الرأس:** يُطلق عليه قمل الرّأس وذلك بسبب تواجده في شعر الرّأس، خاصّة في مؤخّرة الرّقبة وخلف الأُذنين، وينتشر هذا النوع بكثرة عند الأطفال، وخاصّةً أطفال الحضانات والمدارس.

2- **قمل الجسم:** يتواجد هذا النّوع مِن القمل في الجسم، حيث تضع الأنثى بويضاتها بين ثنايا الملابس، وتنتقل صغارها إلى الجسم للحصول على الغذاء.

3- **قمل العانة:** يتواجد ويتكاثر هذا النوع مِن القمل في منطقة العانة وحول الشّرج، في حالات نادرة يمكن أن يظهر القمل على شعر الوجه أو الرّموش، أو شعر الإبط، أو حتى شعر الصّدر.

أما عن أسباب ظُهور القمل:



أ- **إهمال النظافة :**

تُفضِّل حشرة القمل العيشَ في الأماكن التي لا تتعرض للماء، فالشعر الذي يتعرض للماء، وكذلك الجسم الذي يُغسَل يوميّاً بالماء، أقلُّ عُرضةً للإصابة بالقمل، فالقمل يُحِبُّ الأماكن الجافة التي لا يصلها الماء، ويُفضّل

المناطق التي تفرز العرق والدُّهون المُتراكمة، ممَّا يجعلهُ مثاليّاً للجسم الذي لا يستحمّ. ويُفضِّل القمل الانتقال مِن الجسم عبر الملابس المُتَّسخة التي تكثر فيها الأوساخ والرَّوائح الكريهة، فهي عُرضة لزحف القمل فيها. مِن هذا المُنطَلق، تزداد عدوى القمل عادةً في البيئات والأحياء المُتَّسخة أو المُتكدِّسة بالسكَّان والتي لا تتلقى خدماتٍ جيِّدة .

ب- العدوى :

مِن أسهل وأهمِّ أسباب الإصابة بالقمل الاحتكاكُ المباشر بشخصٍ مُصابٍ، أو تشاركُ الأغراض الشخصيَّة معه.

مُجرَّد تبادلِ قطع الملابس يُمكن أن يكونَ كافياً لانتقال القمل بين شخصين، كما أنَّ الأغراض الشخصيَّة وخُصوصاً مُستلزمات الشّعر مِن أمشاطٍ وفراش تُسبِّب انتقال عدوى القمل بسُهولةٍ بالغة.

عدا عن ذلك، فإنَّ اللَّمس المُباشر للشَّخص المُصاب بحدِّ ذاته يكفي أحياناً لانتشار العدوى، ولهذا السَّبب فإنَّ الأطفال الصِّغار (بصُورة عامَّة مِن تتراوحُ أعمارُهم من ثلاث سنواتٍ إلى عشرة، وخُصوصاً أطفال الرَّوضة) هُم الأكثر عُرضةً لالتقاط عدوى القمل، وذلك لأنَّهم يتلامسون بطريقةٍ مُتكرِّرة مع أصدقائهم في المدرسة أو الحضانة، ويتشاركون معهم أشياءهم، فينتقلُ القمل مِن طفلٍ إلى آخر.

لنفس السَّبب يُمكن أن تتعرَّض عائلات الأطفال أيضاً للعدوى ومنهم، وبصُورة عامَّة، يُعتَبر الإناث أكثر عرضةً للإصابة مِن الذّكور. يمكن التخلص مِن مشكلة القمل و الصِّئبان دون الحاجة إلى اللجوء إلى

الطبيب، وذلك مِن خلال استخدام الخل الأبيض أو زيت الشاي، التي تعتبر العلاج الطبيعي لهذه المشكلة، فيؤدي إلى اختناق القمل و الصِّئبان ، ويتم ذلك مِن خلال فرك فروة الرأس به، ولا بد مِن غسله جيداً بالماء والصابون قبل النوم، ويعمل الخل على إذابة المادة التي تلتصق بها هذه الطفيلات، وهذه هي الطرق الشائعة بين الناس ولا يوجد لها أي تأثيرات أو أضرار جانبية.

ويمكن اللجوء إلى استخدام مشط خاص ذي أسنان دقيقة جداً ومتقاربة مِن بعضها البعض، بحيث يلتصق به كلُّ ما يوجد في الفروة مِن قمل و صِّئبان وشوائب وغيرها عند مروره بين الشعر.

الدَّافعُ الأساسيُّ للبدء بعلاج القمل هو اكتشاف قملاتٍ حيَّة على شعر الشَّخص المُصَاب، وقد يُعثَرُ على تجمُّعاتٍ لبيُوضه على الشّعر، إلا أنَّها قد تكونُ ميِّتة أو قد فقست (خرجت منها الأجنَّة مُنذ فترة ولم تعد تُشكِّل ضرراً)، وفي مثل هذه الحالة يجبُ انتظار عِدَّة أيَّام وإعادة التأكُّد مِن وُجود حشرات حيَّة لدى الشَّخص المُصَاب، ولهذا السَّبب، فأثناء علاجِ شخصٍ مُصاب يجبُ أن يتمَّ التدّرج به على عِدَّة مراحل، فحتى عند استخدام مُستحضراتٍ طبيَّة مُتخصِّصة في قتل القمل، مِن الضروريُّ تكرارُ العلاج بأكمله مرَّة ثانية بعد مُرور 10 أيام للتأكُّد مِن القضاء على الجيل الثاني مِن القمل، الذي سيكونُ قد فقس مِن بيضه بعد انتهاء مفعول العلاج الأول.

- **نظافة الفم :**

تعتبر نظافة الأسنان جزءاً لا يتجزّأ عن نظافة الجسم بأكمله، وتُنظّف مِن تراكم الأوساخ والجراثيم والميكروبات الضارّة في الفم، والتي بدورها تؤثر في

صحة الفم والأسنان وتسبّب لهما كثيراً مِن المشاكل الصحيّة، مثل تسوس الأسنان، والتهاب اللثة، وظهور رائحة كريهة للفم، هذا إلى جانب الالتهابات الفطرية داخل الفم، وتكون المحافظة على نظافتها مِن خلال غسل الفم والأسنان بالفرشاة والمعجون يومياً ولعدة مرّات، لا سيما قبل النوم مباشرةً.يُعرف تنظيف الأسنان على أنّه طريقة يتمّ مِن خلالها التخلص مِن بقايا الطعام المتراكمة بين الأسنان، وذلك باستخدام خيط الأسنان، أو الفرشاة والمعجون ويُفضل أن يحوي المعجون على فلوريد، ولا يكفي هنا تنظيف الأسنان فقط؛ بل يجب معرفة الطريقة الصحيحة؛ لأنّ إتّباع خطوات غير صحيحة قد يؤدي إلى إزالة الطبقة الخارجيّة للضرس، والتي تُعرف باسم المينا[14]، وبالتالي يؤدّي إلى انحسار اللثة وإصابة الأسنان بالحساسية؛ لذلك يجب إتباع الخطوات التالية:

- تثبيت الأسنان على خط اللثة، بحيث تكون زاوية الاتجاه نحو الضرس بحوالي خمس وأربعين درجة.
- تحريك الفرشاة بشكلٍ لطيف، بالاتجاه مِن اللثة نحو الضرس، ابتداء بالسطح الخارجي.
- تثبيت الفرشاة على ما يسمّى بالسطح الطاحن للأضراس، وتحريكها نحو الجهة الأمامية والخلفية بلطف.
- تنظيف اللسان مِن خلال تحريك الفرشاة مِن الجهة الخلفية إلى الأمامية؛ للتخلص مِن الرائحة الكريهة الصادرة عن الجراثيم.

[14] طبقة المينا: وهي الجزء الخارجي الظاهر والقاسي مِن السن، ولونها أبيض، وتتركز المعادن فيها بشكلٍ كبير، وهي شديدة القسوة، وتعد أقسى مادة في الجسم، وتتكون بشكل رئيس من مادة هيدروكسي الاباتيت، وتغطي تاج السن فقط ولا تغطي الجذر.

- غسل اللسان باستخدام الفرشاة عن طريق الحركة الجامحة مِن الجهة الخلفية إلى الأمامية؛ للتخلص مِن بقايا الطعام وإنعاش الفم.

ولنظافة الأسنان :

- التنظيف اليومي للأسنان بما لا يقل عن مرتين يوميّاً.
- زيارة طبيب الأسنان مرّةً في السنة على الأقل.
- الإكثار مِن شرب الماء.
- التقليل مِن أكل الثوم والبصل خصوصاً عند الخروج مِن المنزل.
- علاج مشكلة التهاب اللوز أو استئصالها في حال الحاجة إلى ذلك.
- الحرص على مضغ العلكة الخالية مِن السكر، مع العلم أنّ هذا الحل يعتبر غير ملائم لأصحاب الحشوات والتركيبات في الفم.
- استعمال السواك مرتين يوميّاً.

السّواك و هو عود صغير طوله لا يتعدى عشرة سنتيمتر و يستخدم مِن شجرة الآراك. فالسّواك يتم به تنظيف الأسنان و أوصانا به الرسول صلى الله عليه و سلم حيث كان يستخدمه دائماً ، و للسواك فوائد عظيمة لا يمكن تجاهلها و مِن فوائد السّواك يرطب الفم و يطرد الرائحة الكريهة و يعطي نفساً منعشاً ، و يستخدم السّواك أيضاً في تنظيف الأسنان مِن بقايا الطعام العالقة به ، كما يعمل السّواك على تقوية اللثة و يمنع التهابها ، و يحافظ السّواك على الأسنان و يقضي على البكتيريا التي تسبّب تسوس الأسنان ، و يساعد على تبييض الأسنان و منع الطبقة الصفراء التي تتكون على الأسنان . لذلك السّواك أداة جيدة في الحفاظ و تنظيف الأسنان .

- **نظافة الملابس :**

- تغيير الملابس الداخليّة بما لا يقل عن مرتين يوميّاً.
- تغيير الجراب وغسله بشكلٍ يومي.
- ارتداء الملابس الخارجيّة النظيفة.

- **نظافة الشعر :**

نظافة الشعر مِن أساسيات العناية الشخصيّة، وأهم خطوات الاهتمام بالشعر، لأنّ نظافته تجعل مِن مظهره جميلاً وجذاباً ومرتباً، وتدعم نموه وتقوّي بصيلاته، وتمنعه مِن التساقط أو إصابته بالعديد مِن المشاكل التي تظهر عند انعدام النظافة، ومِن أهمها قشرة الشعر، وظهور الحبوب والبثور والفطريات في فروة الشعر، وظهور الطفيليات مثل القمل والصئبان فيه، وكذلك تشابكه وتعقده وصعوبة تصفيفه.

وعن كيفيّة الحفاظ على نظافة الشعر:

- غسل الشعر بانتظام، مِن مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، وذلك لتنظيفه مِن الأوساخ والأتربة العالقة فيه، والزيوت التي تفرزها فروة الرأس بشكلٍ طبيعيّ، ولمنع نمو البكتيريا في فروة الرأس، ومنحه الرائحة الطيبة خصوصاً في فصل الصيف، حيثُ تفرز فروة الرأس العرق الذي يسبّب رائحة كريهة للشعر، خصوصاً إن كان الشعر دهنيّاً.

- استخدام شامبو مِن النوع الذي يناسب الشعر، ويمده بالتغذية اللازمة، مع ضرورة الابتعاد عن أنواع الشامبو التي تحوي على الأمونيا.

- عدم استخدام أغراض العناية بالشعر التي تعود للآخرين، واستخدام الأغراض الشخصيّة الخاصّة فقط، مِن منشفة الشعر، وأمشاط الشعر، ومقصات الشعر، وأغطية الرأس، والقبعات، وقطع الإكسسوارات الخاصة بالشعر أيضاً، وذلك لتجنّب نقل العدوى والأمراض مِن شخص إلى آخر، والتي تؤثر في فروة الرأس.

- قص أطراف الشعر بانتظام، والتخلص مِن أطرافه المتقصفة والتالفة والتي تسبّب سوء مظهره، وعدم إطالة الشعر بشكلٍ كبيرٍ حتى تكون العناية بنظافته سهلة ومريحة، خصوصاً للمرأة العاملة.

- غسل الشعر بالماء الفاتر أو الدافئ، والابتعاد عن الماء الساخن جداً، أو الماء البارد.

- استخدام مشط عريض الأسنان لتمشيط الشعر، بحيث يبدأ التمشيط مِن الأطراف، ثم مِن الوسط، وانتهاءً بالجذور.

- نقع الأمشاط وفراشي الشعر المستخدمة بشكلٍ دوري بالماء الممزوج مع الخل، أو بالماء والملح، وذلك لأجل تعقيمها والقضاء على أي بكتيريا أو فطريات أو طفيليات موجودة فيها.

- تبديل غطاء وسائد النوم باستمرار، لأجل تطهيرها وتعقيمها ومنع انتقال البكتيريا والفطريات منها إلى فروة الرأس والشعر.

- عدم الذهاب إلى صالونات التجميل التي لا تهتم بنظافة الأدوات، مع ضرورة أخذ الأدوات الشخصيّة مِن البيت إلى الصالون واستخدامها.

- تجنّب وضع الكريمات والخلطات على الشعر بشكلٍ مبالغٍ فيه، وغسله جيداً مِن أيّة آثار تعلق به، خصوصاً عند استخدام جل أو كريم التصفيف اليومي، الذي لا يجوز أن يظل على الشعر طوال الوقت.

- عدم لمس الشعر باليدين وهي متسخة ببقايا الطعام أو الأتربة أو غيرها، وضرورة غسل اليدين باستمرار قبل إجراء أي خطوة تجميليّة للشعر.

وعن أدوات النّظافة الشخصيّة:

- - أدوات الحلاقة للرجال، مثل؛ الشّفرة، ومعجون الحلاقة، وماكنة الحلاقة.

- أدوات النّظافة الشهريّة للسيّدات، مثل: الفوط الصحيّة، والمناديل الخاصة للتنظيف، وماكنة نزع الشّعر.

- **مزيل العرق:** يوجد أشخاص يتحسّسون مِن المنتجات الموجودة في الأسواق، ولكن رائحة العرق تُشعرهم بالإحراج، ولحلّ هذه المشكلة فإنّ رش القليل مِن كربونات الصّودا في منطقة التعرّق تُخفي مِن رائحة العرق وتترك المكان جافاً.

تحوي معظم أنواع مزيلات العرق على مادة الألمنيوم، والتي تعمل على تقليل كمية العرق المفرزة مِن الجسم، والتخلّص مِن الرائحة الكريهة الناتجة عنه، وعلى الرغم مِن استعمال معظم الأشخاص لمزيلات العرق بأنواعها المختلفة، إلا أنّ هناك ضجة متعلّقة بفوائده ومضاره على الجسم.

تتجلى الفائدة الأساسية لمزيل العرق بكونه يعمل على التخلص مِن رائحة العرق ويعمل على إخفائها، بفعل الروائح العطرية التي تستعمل عند صناعته،

كما أنه يمنع تشكّل بقع العرق المزعجة على الملابس وبالتالي تفادي الإحراج المصاحب للتعرق.

ومِن أضراره يؤدي استعمال مزيل العرق إلى الإصابة بانسداد تمام في الغدد العرقية، وبالتالي الإصابة بالالتهابات والتلوّثات الحادة والتي قد تكون خطيرة أحياناً؛ لأن الجسم لا يتمكن مِن التخلص مِن السموم الموجودة في العرق.يجب عدم وضع مزيلات العرق بعد حلاقة شعر الإبط مباشرةً، حيثُ مِن الممكن أن تتسرب كمية كبيرة نسبياً مِن أملاح الألمنيوم الموجودة في مزيل العرق، مِن خلال الإصابات الصغيرة بالجلد الناتجة عن الحلاقة إلى داخل خلايا الجسم وإحداث تفاعلات تؤدي بالنهاية إلى بعض الأمراض.

- **المشط:** مِن أهمّ أدوات النّظافة الشخصيّة؛ إذ يجب على كلّ فردٍ مِن أفراد العائلة أن يكون له مشطه الخاص، وأن يُنظّفه مِن الشّعر بعد كلِ استعمال.

- **المناشف:** وهي تضم مناشف اليدين، ومناشف الجسم الخاصة لكل فرد، ويجب تغيير المناشف يومياً، وغسلها كلّ أسبوع.

- **الصّابون:** صابون غسل اليدين، والشامبو، وصابون لغسل الجسم.

- المناديل: المناديل الورقيّة، والمناديل الرطبة، ولكن لا يُنصح باستخدام المناديل الرّطبة على الوجه لأنّها مليئة بالكحول التي تؤذي البشرة.

- **نظافة اليدين والقدمين:** قصّاص الأظافر، ومبرد الأظافر،وحجر القدم، ومعقّم اليدين.

- **نظافة الفم:** فرشاة الأسنان، ومعجون الأسـنان، وسـائل تعقـيم الفـم، وخـيط الأسنان.

- **للاستحمام:** بالإضافة للأغـراض المـذكورة يجـب تـوفّر أعـواد تنظيـف الأذن، وليفة الحمّام، والعطر.

ثانياً : النّظافة المنزليّة :



نظافة البيت مسؤولية كل فرد في البيت، وليست مسؤولية المـرأة أو الأم وحـدها، فيفـترض أن يقـوم كـل فـرد في العائلـة بالمحافظـة عـلى المكـان الـذي يجلـس بـه، وهـذه المسؤولية يجب أن تتوزع على كل فرد مِن أفراد العائلة حتـى يعلـم كـل مـنهم أن البيـت ملك لهم جميعاً، ولا يجوز التهاون في هذا الأمر على الإطلاق، والحقيقة أن البيت يجب أن ينظف باستمرار، حتى يكون العنوان الأساسي للمنزل هي الرتابـة والنظافـة عـلى مختلـف أشكالها وأنواعها.

ومِن أبرز الطرق التي تساعد في الحصول على بيئة بيتية نظيفة ما يلي:



1- **فـتح الأبـواب والـشبابيك :** فيجـب أن يكـون هنـاك مجـالاً مِـن مجـالات التهوية، والحديث عن فتح الأبواب والشبابيك مِن أهم العوامل التي تساعد في بقاء الهواء نظيفاً ومتجدداً في البيت، والبيت الذي لا يتعرض للهواء بـشكلٍ كامـل، قـد يـؤدي لإصـابة أصحابه بالعديد مِن الأمراض، ومِن الممكن في حـال كـان الجـو مغـبّراً في الخـارج أو هنـاك حشرات في الجو أن نستخدم المروحة في تجديد هواء المنزل، واستخدام المكيـف في أوقـات الصيف، أما أوقات الشتاء فيجب ألا نترك البيت مغلقاً طوال الوقت، ونحـاول اسـتغلال أن يكون هناك يوماً مشمساً، أو طقساً دافئاً مِن أجل تهوية المنزل بالكامـل، ومنـع الحـشرات أو الأمراض مِن الاستيطان في البيت.

2- **إتاحة الفرصة لأشعة الشمس بدخول المنزل :** فكما يقال أن البيـت الذي تدخله الـشمس لا يدخلـه طبيـب، وهـذه معلومـة صـحيحة مئـة بالمئـة، ويجب على المرء أن يتعامل معها بشكل أساسي، ويحاول الابتعاد عـن المـرض أو عدم التعرّض للشمس، ومِن المهم أن يتعرض الفـراش الموجـود في المنـزل لأشـعة الشمس بشكل دوري، أي يتم تركها في الشمس كـل يـومين أو ثلاثـة عـلى أبعـد

تقدير، لأن ذلك قد يخفف مِن حدة الإصابة بالأمراض، وأيضاً يحمي البيت والأفراد والجسم مِن التعرّض لأي نوع مِن أنواع التعب أو الضيق، فكما أن الشمس مفيدة للجسم بشكل كامل، فهي أيضاً مفيدة للمنزل، حيثُ إنّها تقتل الميكروبات والجراثيم، وتنقي الهواء في المنزل، وتعمل على تدفئة المنزل بالكامل، وتقي مِن الأمراض.

3- **استخدام المنظفات القوية :** كالكلور[15] وهذه المواد يجب أن يتعامل معها الفرد في تنظيف المنزل، حيثُ إنّها تُسهل مِن عملية التنظيف، وتُعطي النتيجة في وقتٍ قصير، ويفضل استخدام هذه المواد في ظل عدم وجود الأطفال؛ لأنها تطلق انبعاثاً بالهواء يسبّب الأمراض، ويتعب الجسم، ومِن أهم الأماكن التي يجب أن تستخدم فيها هذه الأماكن هي الحمام والمناطق التي يتواجد بها كم كبير مِن أفراد المنزل؛ لأنها تكون أكثر حاجة للتنظيف مِن باقي الأماكن في البيت. ومن الممكن استخدام الكلور في غير تنظيف المنزل كالجلي على سبيل المثال، فهو يخلصنا مِن الروائح الكريهة في المطبخ، وأيضاً في عملية غسيل الملابس، لما لها مِن أهمية كبيرة في الحصول على نتيجة ناصعة البياض، خاصة فيما يتعلق بالملابس البيضاء.

4- **استخدام المماسح على الأبواب :** ولعلّ استخدام المماسح مِن أهم الطرق التي تلجأ إليها البيوت في الأوقات الحالية، وخاصة في أوقات الشتاء،

---

[15] الكلور: غازٌ يتميّز بلونه الأصفر المُخضَرّ ورائحته الخانقة، وهو أحد العناصر اللافلزيّة النّشِطة، يبلغ عدده الذريّ 17، بينما تبلغ كتلتة الذريّة 35,453. ينتمي الكلور إلى مجموعة الهالوجينات، ويمكن أن يتوفّر في الطبيعة بكثرةٍ على شكل مُركَّبات مُختلفة؛ إذ يوجد في مياه البحار والصّخور على شكل أملاح، بينما يوجد في حالاتٍ أُخرى على شكل كلوريدات المعادن. ويُعدّ الكلور غازاً سامّاً، كثافته أعلى من كثافة الهواء بمقدار مرّة ونصف، ويُرمَز له بالرمز(cl) ، وهو عامل مُؤكسِد فعّال؛ لذا يُستعمَل مبيّضاً للأقمشة والملابس.

حيثُ يكثر التعرض للأتربة والطين وغيرها، والدخول للمنزل مباشرة قد يؤدي إلى اتساخ المنزل، وضياع تعب المرأة بالكامل طوال اليوم، والحديث يدور عن وضع الممسحة على مدخل البيت، وأيضاً مدخل الحمام، وهذا يحافظ على النظافة مِن جهة، ويخفف مِن الأوساخ التي قد تنتقل مِن مكان قذر إلى آخر نظيف.

5- **تخصيص مكان للعب الأطفال** : المعروف أن الأطفال هم السبب في عدم ترتيب البيت، أو في حصول فوضى عارمة في جميع أرجاء المنزل، والحديث هنا يجب أن يدور عن الطريقة المثلى مِن أجل التخلص مِن الفوضى، وإبقاء المنزل نظيفاً ومرتباً، بعيداً عن الطرق التي تلجأ إليها المرأة مِن أجل تنظيف المنزل مِن وقت لآخر، فمن الممكن أن تفسح الأم المجال للأطفال للعب في مكان مخصص ، كأن تترك لهم مكاناً خاصاً وخالياً مِن أي أعراض قد تصيبهم بالسوء أو التعب، ومِن جهة أخرى قد تخصص لهم مكاناً في الحديقة أي خارج المنزل، مما يتيح لهم الفرصة للعب مِن جهة، والاستمتاع مِن جهة أخرى.

6- **الابتعاد عن الجلوس في الأماكن المخصصة للضيوف** : فهناك مَن يعتقد أن الجلوس في المكان المخصص للضيوف مِن قبل أفراد العائلة يساعد على الانسجام والاستمتاع، والحقيقة أن هذا المكان يجب أن يترك نظيفاً، ولامعاً ومخصصاً لمن يأتي لزيارة البيت، فهذا المكان يجب أن يبقى نظيفاً، ومرتباً، ويجب أن تعتني الأم بهذا المكان الذي يعتبر واجهة المنزل الحقيقية، ومِن أبرز الطرق التي تساعد في بقائه نظيفاً أن يترك بدون أن يجلس به أحد، وأن تمسح الرفوف والفراش ليبقى نظيفاً، وأيضاً تنظيف الدرج المؤدي لهذه الغرفة بشكل كامل، وشبه يومي.

7- **استخدام المواد المعطرة ذات الرائحة الجميلة :** ويُعدّ استخدام المعطرات مِن أكثر الأمور التي تبعث في المنزل رائحة النظافة والرتابة، ويجب أن تلجأ ربة المنزل لهذه الطريقة خاصة إن كانت لا تريد تنظيف المنزل يومياً، ويكفي أن تقوم بسكب كمية قليلة مِن المعطر، ثم تقوم بوضعها في الماء ومسح الأرضيات والسقوف بالماء المعطر، ويترك المكان مغلقاً حتى تتغلغل الرائحة الجميلة به، ليبقي المنزل نظيفاً، وخالياً مِن أي عرض مِن أعراض قلة النظافة في البيت بشكلٍ كاملٍ، والأهم مِن ذلك راحة البال والجلوس باستمتاع في المنزل، بعيداً عن الضيق النفسيّ الذي تسببه قلة النظافة على حد سواء.

8- **الاعتماد على التنظيف الدوريّ :** وعدم إهمال نظافة المنزل ، وتجد أن هناك العديد مِن النساء اللواتيّ يلجأن للخروج بشكل دائم مِن المنزل بحجة العمل، ويتركن البيت بدون تنظيف لأسبوع كامل، وهذا ما يجعل الأوساخ تتراكم في كافة أرجاء البيت، في حين أن المرأة التي تترك وقتاً مناسباً لتنظيف المنزل فإنها لن تنزعج منه طوال الوقت، وأيضاً تحصل على النتيجة المرجوة التي تريدها وهو بيت نظيف خالٍ مِن أي مشكلات صحية قد تطرأ عليه بفعل تراكم الأوساخ وغيرها، وعليه يجب على المرأة الانتباه إلى هذا الأمر وعدم ترك البيت بدون تنظيف مهما كانت الأسباب مُلّحة، ففي ظل وجود الأطفال في المنزل يصبح مِن الضروري التخلص مِن أي تراكمات حتى لا تتراكم القمامة في البيت، ويصبح مِن الصعب السيطرة عليه.

ثالثاً : النظافة العامة للحدائق والشوارع والمرافق العامة في الدَّولة.

رابعاً : النّظافة في بيئة العمل للمُعدات والأدوات والمكاتب والغُرف وكلّ ما يتعلق ببيئة العمل.

خامساً : نظافة المياه والشطآن والسّواحل وكل ما يتعلق بمصادر الماء.

عندما جاء الدين الإسلاميّ كانت مِن أولوياته الحفاظ على صحة وسلامة أفراده؛ لذلك أمر بالنّظافة الشخصية ، فقال صلى الله عليه وسلم "خمسٌ من الفطرة: الخِتان، والاستحداد(حلق العانة) وتقليم الأظافر ونتف الإبط وقص الشّارب" متفق عليه. ومن السُّنن المؤكدة التي أمر بها الإسلام الحفاظ على نظافة الفم والأسنان والعمل على تطييب رائحة الفم؛ لذلك أمر باستخدام السِّواك فالسِّواك مطهر للفم.

كذلك أمر الإسلام بالحفاظ على نظافة الأماكن العامة؛ فنهى عن البصق في المسجد، والتبول في الماء الرَّاكد، وأمر الرجل بالاغتسال والتطيب عند الذهاب للمساجد، وأمر المرأة بالاغتسال بعد الحيض والولادة والتخلّص مِن أماكن الدَّم وتنظيف الجسم، قال الإمام الشافعيّ رحمه الله تعالى: (مَن نظّف ثوبه، قلّ همه، ومَن طاب ريحه زاد عقله).

ب- أسباب عدم الاهتمام بالنّظافة :



1- قلة الوعي بأهمية النّظافة وأثرها في صحة وسلامة الفرد والمجتمع.

2- تقصير الجهات الطبيّة ومؤسسات الدّولة في نشر أساليب وطرق النّظافة الشخصيّة والعامة.

3- الكسل وعدم الرّغبة في النّظافة والتحجج بالانشغال الدائم.

4- الفقر والعَوز والمرض.

5- عدم توفّر الماء والكهرباء وأدوات النظافة.

6- حالات الاكتئاب والمرض النفسيّ والانهيار العصبيّ.

7- انعدام وجود المُحفّز والقدوة التي تدفع الإنسان بنظافته ونظافة ما حوله.

ج- الأناقة والجاذبيّة :



تعتبر الأناقة والجاذبيّة مِن الصفات الإيجابيّة التي يسعى كافّة الـشباب للوصـول إليها، حيثُ إنّها تشمل طريقة اللباس وأسلوب التعامل مع الآخرين في كافة الأماكن، سواء في المنزل، أم العمل، أم المناسبات المختلفة، حيثُ إنّها تلعب دوراً كبيراً في تحسين العلاقات الاجتماعيّة وتطوير العمل والحياة العاطفيّة وغيرها، أمور مهمة لتكون أنيقاً وجذّاباً :

1- **النظافـة :** يجـب عـلى الإنـسان الاهـتمام بنظافتـه الشخـصيّة التـي تـشمل الجسم، والأسنان، والأظافر، والشعر، بالإضافة إلى نظافة الملابـس، مـع الحـرص عـلى وضـع نوعٍ مميّز مِن العطر برائحةٍ جذّابة، فذلك مِن أهم أسس الأناقة.

2- **أسلوب التعامل :** الأناقة والرقي لا يقتـصر عـلى الملابـس أو المظهـر الخـارجيّ فحـسب، حيـثُ يجـب أن يكـون الإنـسان أنيقـاً أيـضاً في تعاملـه مـع الآخرين، والذي يجب أن يكون مبنيّاً عـلى الاحـترام والأدب والـذّوق، كـما يجـب

التحدّث بطريقةٍ لطيفةٍ، وفتح المواضيع المناسبة مع الأشخاص المناسبين، فلكل مقامٍ مقال، مع ضرورة وجود روح الدعابة والنكتة في بعض المواقف.

3- **الأناقة في التعامل مع المرأة :**

النساء كلهن دون استثناء كائن لطيف، حساس، وعاطفي، فقد أثبتت الدراسات أن ثلاثة أرباع عقل المرأة يرتكز على العاطفة والمشاعر والأحاسيس، وكان ذلك تصديقاً لقول الرسول صلّى الله عليه وسلّم: (أنهن ناقصات عقلٍ)، فالمعنى المراد والمقصود مِن قوله أنّ المرأة يغلب على تعاملها وتفكيرها المشاعر والعواطف، أكثر مِن العقلانية، وليس كما يفسر البعض على هواه، أنهن ناقصات ذكاء، وإدراك، فمن ربّت وعلمت، وأنشأت أجيالاً، هي أعظم وأسمى مِن أن ننعتها بهذا اللفظ.

النساء بشكل عام تُحب الغزل والكلام اللطيف، والمدح والإطراء يعطيها ثقة كبيرة بنفسها، حين يكون باستمرار ودون انقطاع، فالنساء على استعداد كبير أن تقف طوال اليوم تعمل في البيت، ترعى أبناءها وتنظر إلى متطلباتهم، لكي تلبيها، وتحضر الطعام لهم منتظرة عودتهم مِن المدارس والجامعات، ومهيئة لزوجها جو الراحة، والاستقرار، تعويضاً عن تعبه خارج البيت في العمل، وتسعد بلمتهم حولها، وكل ما تحتاج إليه وتنتظره، هو شكر منهم، وسماع كلمة طيبة مِن زوجها، كأن يثني على طعامها، ويستطيبه، وأن يشعرها أن ليس هناك مِن شخص قادر على إسعاده وإشعاره بالراحة.

أما عن أنواع النّساء وكيفيّة التّعامل معهم:

1- **المرأة المتواضعة :** هي مِن أكثر النّساء قدراً وقيمةً فهي تتّصف بالبساطة واللّينِ في التّعامل، والقُدرة على التّكيّف مَع المحيط الذي تعيشُ فيه، وبالتّالي فالمرأة المتواضعة مِن أكثر النّساء نجاحاً في العلاقات الزّوجيّة لسهولة التّعاملِ معها، ويكون التّعاملِ معها كالتّالي:

- اللّينِ في الكلام وعدم فرضِ الرّأي.
- البساطة والابتعادِ عن المظاهر.
- زرعِ الثّقة والصّدق والابتعادِ عن الكذب فهي شخصيّة لا تعرف النّفاق.

2- **المرأة القنوعة :** هي امرأة تعرف واجباتها ودورها في الحياة، وترضى بالأمور البسيطة مَهما كانت، فهذه المرأة تُدرك روعة الأمور البسيطة التي تقدّمُ لها مهما كانت، وتراها جميلةً، ويكون التّعامل معها كالتّالي:

- الرّفق والحنان واللّينِ في الكلام.
- الاهتمامُ بمشاعرها.
- محاولة كسبِ رضاها بالأشياء البسيطة.

3- **المرأة الحنونة :** المرأة الحنونة هيَ الوحيدة القادرة على كسبِ قلبِ الرّجل وهي التي تفوزُ بقلبهِ في النّهاية، لأنّها تُبرز عاطفتها وحنانها وتتّصف بالجمال الرّوحيّ، ويكون التّعاملِ معها كالتّالي:

- الابتعادِ عن جرح المشاعر والكلام السيئ.
- الصّدق في الكلام والرّفقِ في التّعامل.

- إظهار العاطفة والثّقة في التّعامل لكسبِ قَلبها.

4- **المرأة العنيدة :** تتّصف هذه المرأة بصعوبة التّعامل معها وكسبِ رضاها، لأنّها تفعل ما تراهُ مناسباً، ويكون التّعاملُ معها كالتّالي:

- عدم فرضِ الرّأي ومحاولة فهم وجهة النّظر الخاصّة بها.
- الابتعاد عن النّفاق وإبرازِ الذّات أمامها.
- عدم التّدخّل في حياتها الخاصّة.

5- **المرأة الخائنة :** هذهِ المرأة فاشلة جدّاً في الحياة الزّوجيّة ودائماً ما تخسرُ نفسها أمامَ الآخرين، وهيَ مِن أكثر النّساء كُرهاً مِن قبل الرّجال لأنّها قد تخون بنظرة أو كلمة أو بالمشاعر، ويكون التّعاملِ معها كالتّالي:

- عدم الثّقة الزّائدة أثناء التّعاملِ معها.
- توضيح مدى مخاطر الخيانة وتأثيرها على الحياة الخاصّةِ بها.
- عدم إظهار الحبّ لها أثناء التّعامل.
- الانتقاد المستمرّ لتصرّفاتها.

6- **المرأة الثّرثارة :** وهذه المرأة تهتمّ كثيراً بأخبار الآخرين وتتّصف بالاجتماعيّة والحبّ مِن قبل الآخرين، ويكون التّعاملِ معها كالتّالي:

- حفظ الأسرار وتجنّب الحديث عن الآخرين.
- عدم التّدخّلُ كثيراً في حياتها الخاصّة.
- وضع حدّ للعلاقة أثناء التّعاملِ معها.

7- **المرأة المزاجيّة :** تتّصف هذه المرأة بنوع مِن الجنون والفكاهة وحبّ الحياة وتقلّب المزاج وتناقض في الشّخصيّة، وهي الوحيدة القادرة على أن تجعل الرّجل في قمّة السّعادة وفي قمّة الحزن، ويكون التّعاملِ معها كالتّالي:

- كسب رضاها والتّعامل معها بجنون.
- إظهار الحبّ والثّقة.
- الابتعاد عن جرح المشاعر.

وحتى يكون الرجل جذاباً بالنسبة للمرأة، فيجب عليه الاهتمام بالنقاط الآتية:

- تحدي المرأة، فهي لا تحب الرجل السهل والذي يوافق على كافة أقوالها وتصرفاتها، فهي تنجذب إلى الرجل الذي يقول لها (لا).
- النظر المباشر في عيونها، بشرط أن تكون نظرات إعجابٍ وتقدير ودفء.
- معاملتها بحنانٍ وعطفٍ وأدب.
- التصرف بعفويّة وبشكلٍ طبيعي بعيداً عن التكلف أو التصنع.

4- **الملابس :** تعتبر الملابس مِن أهم الأمور التي تعكس أناقة الشخص، وتجعله جذاباً في عيون الآخرين، ولذلك يجب اختيارها بعنايةٍ فائقة، مع مراعاة النقاط الآتية:

- المقاس المناسب، فلا تكون واسعةً أكثر مِن اللازم أو ضيقة.
- مراعاة المكان، حيث إنّ الملابس الخاصة بالعمل مثلاً تختلف عن ملابس السهرات أو المناسبات الخاصة والرسميّة.
- اللون، والذي يجب أن يتناسب مع شخصيّة الإنسان، ولون بشرته، وطبيعة المناسبة المراد الذهاب إليها، فلا يجوز ارتداء الملابس فاقعة اللون عند الذهاب إلى ميتم، ويشار إلى ضرورة تنسيق الألوان مع بعضها البعض.
- اختيار الحزام المناسب للإطلالة.

- اختيار الإكسسوارات المناسبة مثل النظارات الشمسيّة، وربطة العنق، والقبعة، مع ضرورة الابتعاد عن القلائد أو الأساور الكبيرة.

5- **الحذاء المناسب:** مِن أكثر الأمور التي تلفت انتباه المرأة في الرجل هي حذاؤه، ولذلك يجب على الرجل الاهتمام بنظافة حذائه الدائمة، خاصةً في المناسبات الخاصة، مع ضرورة ارتداء الحذاء المناسب في المكان المناسب، فمثلاً لا يصح ارتداء حذاءٍ رياضي في المناسبات الرسميّة، أو حذاء رسمي عند الذهاب إلى نزهةٍ في الجبال.

د- وسواس النظافة :



يعرف وسواس النظافة بأنه فكرة تسيطر على عقل صاحبها، لا تكون على علاقة بالمشاكل التي تحدث معه، وعندما يحاول صاحبها تجاهلها والتخلص منها فإنّ هذا يُعرضه للضغط النفسيّ، بالرغم مِن أنّ الشخص يدرك بأن هذه الفكرة ليست صحيحة وإنّما هو مَن خلقها، فتُصبح رغبته بتنفيذ هذه الأفكار أقوى مِن رغبته بإيقافها. إن إصابة الشخص بمرض وسواس النظافة يحدث

لعدّة أسباب تتضمن العامل البيولوجي، أو العوامل الجينية، أو وجود خلل في وظيفة الدماغ، وممكن أن يحدث بسبب تأثر هذا الشخص بالعادات المرتبطة بالسلوك فيطوّرها وتصبح متمكنة منه، وآخر سبب قد يحدث الوسواس هو انخفاض إنتاج السيروتونين في الجسم. يوجد العديد مِن الأفراد الذين يُعانون مِن وسواس النظافة فيقومون بالاغتسال بشكل مستمر، وذلك لسببين إمّا لأنّهم يتفادون الإصابة بالعدوى، أو لأنهم لا يشعرون بالراحة تجاه الملوثات التي تنتشر بشكل مستمر.

ومِن مظاهر الإصابة بالوسواس:



- الشك بفقدان الشيء، أو نسيانه.
- الشك في نظافة الأشياء الموجودة حوله.
- الشعور بالخوف، وعدم الإحساس بالأمان.
- الالتزام ببرنامج معين مع الحرص على عدم تغيره.
- الخوف مِن فعل الذنوب.

ومِن طرق التخلص مِن وسواس النظافة :



- أن يقـوم الفـرد باختيـار الشخـصية التـي يرغـب بـأن يكوّنهـا، لأن وسـواس النظافة عندما يُسيطر على الشخص يعزله عن مجتمعـه، لـذلك يجـب عـلى صـاحب هـذا المرض أن يحدد الخيارات التي يريد أن تتحكم بحياته.

- أن يتعامل المريض مع المرض على إنه عدو لا يحب النجاح لـصاحبه، وحتـى يضمن صاحبه السعادة يجب عليه أن يتخلص منه، وعليه أن يـدرك بأنـه لـو استـسلم لـه فإن هذه سيسيطر على حياته.

- أن يقتنع المريض بأن التوقف عن هـذه النظافـة الزائـدة لـن يُلحـق الـضرر بالآخرين، ولن يُؤدي إلى موتهم.

- أن يمنح الفرد نفسه فرصة حتى ترجع ثقتها، وحتى تتخلص مِن كافة أفكـار وسواس النظافة.

- أن يعمل المريض على توجيه الوسواس إلى الجوانب الـصحية بـدون المبالغـة فيها.

- أن يمتنع الشخص عن ممارسة الأعمال التي يقوم به لتحقيق النظافة الزائدة، لأنّ القلق الكثير لن يُساعده في التخلص مِن الأفكار المتراكمة حول النظافة.

- أن يعمل المريض على تغيير الأفكار التي يحملها حول مفهوم وسواس النظافة.
- أن لا يستسلم، لأنّ ذلك سيعطي فرصة للمرض في السيطرة على النفس.
- أن يعمل المريض على كسر كافة الحواجز بينه وبين الآخرين، وأن يُظهر لهم بأنه قادر على السيطرة على نفسه، والتخلص مِن هذا المرض.
- أن يتجنّب المريض التفكير بالنظافة، وذلك مِن خلال ممارسة عدة نشاطات كالرياضة مثلاً.
- أن يذهب المريض إلى الطبيب وخاصة إذا زاد الأمر عن حده.

(انتهت مهارة رقم (3) : كُنْ أنيقاً ونظيفاً)

(مهارة رقم (4) : إدارة وقتك)



الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك.

(مثل عربي)

مهارة رقم (4) : إدارة وقتك :



أ- تعريف الوقت :



يُعرف الوقت لغويّاً على أنّه الزمن المقدّر لفعل شيء ما، فكم شخص منّا داهمته الدقائق أو الساعات أو حتى السنين، ولاحظ أنّ الركب قد فاته ونظر إلى نفسه مندهشاً متعجّباً كيف لم يفطن إلى ضياع الكثير مِن الوقت بلا فائدة تُذكَرْ!!. فطوبى لكلّ من عرف كيفيّة استغلال الوقت واستثماره بما يرغب. يُعتبر تنظيم الوقت مِن الأمور المهمة التي يجب أن تكون مِن الأولويات في حياة كل فرد، وضُربت الكثير مِن الأمثال التي تدل على عظمة الوقت وأهميته في

حياتنا، فيقول المثل الإنجليزي: (الذي لديه وقت لديـه حيـاة)، فمـن يُـضيّع وقتـه يُـضيع حياته، ومَن يكسب وقته يحصد إنجازاته، فيقول المثـل العـربي: (الوقـت مِـن ذهـب إن لم تقطعه قطعك.(

في اليوم 24 ساعة نمضي منها مِن 6-8 ساعات في النوم وساعتان أو أكثر لـكي نقـوم بالأكل والشرب وقضاء الحاجة والصلاة ، فيتبقى لدينا ما يقارب الأربـع عـشرة سـاعة ، إذا استطاع الإنسان خلالها تنظيم وقته وعدم إضاعته استطاع الإبداع في أي مجـال يرغـب بـه سواء في العمل أو البيت أو الخروج لقضاء وقت مع العائلة أو التأمل في الكون ومخلوقاته . كل هذه الأمور وغيرها مهمة تعـوَّد الإنـسان عـلى احـترام الوقـت وأهميّتـه كـما تجعلـه إنسان ملتزم بمواعيده. إنّ وقتـك أنـت مَـن تـتحكم بـه فإمّـا تـستغله وتحقـق النجـاح أو تضيّعه وتبقى متعباً لا تدري ما الذي عليك فعلـه، وقـد تعلّمنـا نمـاذج كثـيرة مـن القـرآن والسنّة تدلّ على أنّ تنظيم الوقت مهم فلكل صلاة وقت معـين وللـصيام وقـت وللدراسـة وقت هذه كلها أمثلة تدلّ على أن الوقت ثمين إذا قمنا بإدارته بشكل صحيح.

الوَقْت هو حياة الإنسان على الأرض، وهو نعمة مِن اللـه سبحانه وتعالى أنعمَ بِها على البشريَّة، وعلى الإنسان استغلال وقته بِكُل ما هو نافع ومُفيد لِيـصل إلى الغايـة الّتـي خلقه اللـه سبحانه وتعالى مِن أجلِها، وحياة الإنسان على الأرض مـا هِـيَ إلّا أيـام وشُـهور وسنين، فكُلُّ يوم يَمضي على الإنسان يأخذ مِن عمره ويقرِّبه مِن أجَلِه؛ لِـذلك كـان الأحـرى بالشّخص العاقِل أنْ يستغِّل وقته فيما يُرضي ربَّه لِيَسعد في الدُّنيا والآخرة.

تحتاج الحياة على سـطح الأرض إلى تنظـيم الأعـمال والأهـداف مِـن أجـل الوصول إلى الغايات المطلوبـة والحـصول عـلى الـسعادة المرجـوّة، ومِـن أهـمّ مـا

يرتبط بمفهوم التنظيم هو الوقت، فقانون الوقت يسير على الإنسان في كلّ ظروفه نائماً وقائماً، سليماً ومريضاً، صغيراً وكبيراً، فهو لا يتوقّف عند أحد ولا يتوقف لظرف ما، وقد أوصانا ديننا الحنيف بحسن استغلال الوقت وتنظيمه بما يرضي الله عز وجل، فالوقت ينقضي ولا يبقى منه سوى الذكرى والأعمال التي تمّت خلاله.

جاءت العديدُ مِن الحكمِ عن الوقتِ وأهميّته، ومنها (الوقتُ كالبحرِ إن لم تعمل على السّير به بسفينةٍ مصنوعةٍ مِن العلم ودقةٍ وحسنِ صنعةٍ، فلا تظنَ أنك سوفَ تمشي على الماءِ مثلَ مجاذيبِ الأساطيرِ ولا تلمنَّ إلا نفسك، فالوقت كالسّيفِ إن لم تقطعهُ قطعك)، فليسَ مِن المهمِ قضاء الوقتِ فقط، بل الأهمُ بماذا تمّ قضاؤه وإضاعته، فيجب قضاؤه في أمور مهمّة ومفيدة تجلب النّفع والفائدة. الوقتُ هو الشيء الثمين الذي منحهُ الله سبحانه وتعالى للجميعِ بالتساوي، ومِن خلالِه يتمُ ممارسةُ العديدُ مِن النشاطات والأمورِ مثل العبادةِ والعملِ، والنوم، كما يتمُ استثمارُ الوقتِ خلالَ اليوم في العديدِ مِن الأمورِ الثّقافيّةِ؛ كالقراءةِ، والكتابةِ، أو الحركيّةِ؛ كممارسةِ رياضةِ المشي، أو ركوبِ الدّراجةِ، أو لعب كرة القدم، والفنيّةِ؛ كتقديمِ بعضِ الحرفِ الفنيّةِ والزخارف، والتكنولوجية؛ كقضاء الوقت على مواقع التواصل الاجتماعيّ، أو البحث عن المعلومات القيّمة مِن خلال شبكة الإنترنت.

يجبُ استغلالُ الوقتِ دائماً بشكلٍ صحيحٍ، والاستفادةُ منه لتلبيةِ الحاجاتِ الأساسيّةِ المهمّة أولاً ثمّ الثّانوية، وممارسةِ العديدِ مِن الأنشطةِ الّتي تعززُ نشاطَ الجسم وحركته، وتركَ بعض الوقت للرّاحةِ لتنشيطِ الدّورةِ

الدّمويةِ، وإزالة جميع التّوتراتِ في الجسم، ومِن المفضّلِ دائماً الجلوسُ مع الجماعاتِ والأشخاص الإيجابيّين لأخذِ بعضِ النّصائحِ الّتي يمكنُ عملُها في وقتِ الفراغِ للاستفادةِ منها، أو اللّجوءِ إلى قراءةِ أحدِ الكتبِ المفيدةِ لكسبِ الكثيرِ من الخبرةِ والمهاراتِ.

مِن الممكنِ استغلالُ وقتِ الغداءِ أو الإفطارِ بالجلوسِ مع الأسرةِ وسردِ العديدِ مِن الأحداثِ معهم، واستغلالِ الوقتِ الّذي يتمُ قطعهُ في السّيارةِ وخاصّةً عند الذّهابِ إلى مسافاتٍ بعيدةٍ في التّسبيحِ أو التّحدثِ مع أحدِ أفرادِ الأسرةِ أو الأصدقاءِ لزيادةِ التّواصلِ الاجتماعي، واستغلالِ الوقتِ بشيءٍ مفيدٍ، والابتعادِ عن الكسلِ والخمولِ والنّومِ لفترةٍ طويلةٍ وقضاء الكثيرِ مِن الوقتِ في الجلوسِ على الهاتفِ للعب أو التّواصلِ على المواقع الاجتماعيةِ غيرِ المهمّةٍ.

كما يجب الابتعادِ دائماً عن تأجيلِ الأعمالِ؛ فظاهرةُ التأجيلِ هي أحد أكثرِ الأمورِ الّتي تسبّبُ الارتباكَ وتراكمَ الأعمالِ؛ فيجبُ ترتيبُ الأمورِ حسبَ أهميّتها والقيامَ بها تباعاً، والانتباه إلى عدم التكاسل الذي يؤدي إلى الشعور في الاكتئاب والنوم لوقت طويل وبذلك إضاعة الكثيرِ مِن الوقت دون فائدة تذكر بأمور غير هامّة. مِن المهمِ عدمُ الخوفِ مِن تنظيمِ الوقتِ، فهذا لا يشكّلُ أي تعقيدٍ مثلما يعتقدُ البعض، فيمكنُ تنظيمُ الوقتِ على شكل جدول بطريقة مرنة ومناسبة لطبيعةِ الشّخصِ، وهذا الجدول يهدفُ إلى إنجازِ كافةِ الأعمالِ اليوميّةِ بلا تأخير مع وجود فترة مناسبة للراحة.يعدّ استغلال الوقت مِن أهمّ أولويات الحياة، نظراً لارتباطه بحياة الإنسان، فمن أضاع وقته هباءً أضاع حياته، ومَن كسب وقته، أثمر له في الدُّنيا، ولمعرفة

أهمية الوقت لا بدّ من تحديد ومعرفة ما ننجزه، وما نسعى لإنجازه، وذلك مِن خلال تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة الخاصة، والعمل، وبين حاجات الروح، والعقل، والجسد.

يقول سنيكا: (نحن جميعاً نشكو مِن قُصر الوقت، ومع ذلك فإن لدينا منه أكثر مما نعرف ماذا نفعل به، فنحن دوماً نشكو مِن أنّ الأيام قليلة، ونتصرف كما لو أنّها بلا نهاية). لذلك يحتاج الإنسان إلى التفكير بشكلٍ واعٍ في كيفية استخدام الوقت، واستغلال المهارات التي تغيّر نمط حياته ضمن دائرة الوقت المتاح، وهذا كله سينعكس عليه نجاحاً وتفوقاً.

احترام الوقت والالتزام به مِن أهم الأمور التي تؤثر على نجاحك واستمرارك في تحقيق الذات بشكل واضح، حيثُ انعدام هذه الثقافة لدينا لها دور في تأخرنا ، فنجد أن الغربيون لم يلتزموا بالوقت ولم يحترموا المواعيد إلا لأن المؤسسات تقدّر الوقت وتؤكد عليه، فلو طبقنا ثقافة احترام الوقت في مؤسساتنا الحكومية والدينية والمجتمعية لما ابتعدنا كثيراً عن معرفة أهمية الوقت ومِن ثم احترامه.

إن ثقافة احترام المواعيد والوقت تأتي مِن التربية ثم المدرسة ثم الجامعة والعمل، فإذا تم تعزيز تلك السمة عبر تلك القنوات فإن الفرد يكبر وهو يحترم الوقت، ولكن ما يحدث أن جميع تلك القنوات تتقبّل سلوك التأخير أو نقض المواعيد، وكأنها غير مهمة فلا تكون صفة احترام الوقت سمة مِن سمات الشخصية، فالمجتمعات الغربية لديهم تقديس للوقت والمواعيد، والواحد منهم لديه برنامج مُخطط ليومه يرفض أن يخترقه أحد أو يفسده عليه أحد، لأن

الوقت له قيمة لديه فلا يقبل أن يتعامـل معـه أحـد بـإخلاف المواعيـد معـه، خـلاف مـا يحدث لدينا مِن عشوائية وعدم التزام بالوقت وعدم تنظيمـه في جميـع أمورنـا، فزياراتنـا نخلف المواعيد فيها، والمواعيد مع الأصدقاء كثيراً ما نتأخر فيها.

ففي الغرب الالتزام بوقت مواعيد المؤسـسات المختلفـة، وأوضـح مثـال ربمـا يـراه السائح العـربيّ في الغـرب هـو الالتـزام في رحـلات الطـيران بمواعيـدها، والتـزام القطـارات والباصات بمواعيد تحسب بالدقيقة، فإذا كان الباص الفـلاني يـصل إلى المحطـة الفلانيـة في التاسعة مثلاً، فلابد ممن يريد أن يستقل ذلك الباص أن يكون في المحطة عندها وإلا فاتـه الباص.

ومن الملاحظ أن الغربي في بلادنا لـيس بالـضرورة يهـتم بـالتزام المواعيـد وبـاحترام الوقت والسبب أنه إما يكون قد تأثر سلباً أو أن ثقافـة الوقـت تغـيّرت لديـه، لـذلك نـرى الالتزام بالوقت والمواعيد ثقافة تعوّد النـاس عليهـا في الغـرب لأنهـا أمـر جميـل ويحترمـه العقل ، بالإضافة إلى أنه أول ما يخدم فإنه يخدم فاعله[16].

[16] موقع سوالفنا بعنوان "احترام الوقت أساس النجاح وتحقيق الذات.

أهم الخطوات مِن أجل احترام الوقت وتنظيمه:



- **السيطرة على الوقت**: استخدام بعض طرق وأدوات التنظيم للوقت، ممّا يساعد على التعامل مع الوقت بشكل أفضل وأكثر راحة، وعدم السيطرة على الوقت يؤدّي لعواقب وخيمة جداً قد تقع على عاتق الفرد.

- **استغلال الوقت**: استغلال الوقت ليكون في مصلحتنا وخدمتنا، مِن خلال تقسيم الوقت اليوميّ لجدول أعمال بسيط، مما يساعدنا على الحصول على استغلال أعلى للإنتاج.

- **الالتزام بالقواعد و القوانين:** المداومة على الالتزام بها والعمل عليها، ومحاولة التخلّص مِن الأعمال السهلة بالبداية، ثمّ البدء بالأعمال الأصعب.

- **حدّد الأولويات و الأهداف**: يجب علينا تحديد الأعمال وتواريخ إنجازها والمهام التي يجب إنجازها قبل الأخرى، فالأولويّات الثانوية يمكن تأجيلها لبعد انجاز الرئيسة.

- **استثمار الوقت:** حاول أن تـستثمر الأوقـات الهادئـة والمميـزة، ففيهـا يكـون التخطيط مميّز و جيّد و على أعلى مستوى ممكن مِن جميع الأوقات الأخرى.

- **رتّب الأوقات ولا تماطل**: ترتيب الأوقات بشكل جيد كالقيام بجميع الأعـمال المتشابهة في نفس الوقت، و عدم المماطلة والتأجيل في القيام بالأعمال.

- **الحرص عـلى عـدم التأجيـل**: تأجيـل الأمـور عـادة سـيّئ في الحيـاة العمليـة والاجتماعية، فلا أحد يعرف ما قد يحدث في اللحظة التالية أو اليـوم التـالي، فيجـب إتّبـاع الجدول اليوميّ و محاولة عدم تغيير شيء.

- **الاستيقاظ الباكر**: الاستيقاظ الباكر والالتزام بمواعيد النوم اليوميّـة والمناسـبة لطبيعة الدراسة أو العمل، حتى يتمّ إنجاز الأعمال على أكمل وجه ممكن.

ب- أهمّيّة الوقت في حياتنا :



يتجاهل كثيرٌ مِن النّاس أهميّة الوقت في حياتهم فتراهم يقضون السّاعات الطّويلة في التّسمر أمام شاشات التّلفاز يشاهدون المسلسلات الطّويلة عديمة الفائدة، أو تراهم يقضون ساعاتٍ طويلة وهم جالسون يتحدّثون في توافه الأمور بدون مراعاة قضيّة في غاية الأهميّة وهي حسن استغلال أوقاتهم في النّافع والمفيد مِن الأمور، فعمر الإنسان محدود بأمدٍ معيّن ينتهي بانتهاء حياة الإنسان على هذه الأرض، فإذا حان أجل الإنسان انقطع عنه كلّ شيء وتركه، وأصبح وقت الإنسان جزءً مِن الماضي، وإنّ أهميّة الوقت في حياة الفرد والمجتمع تنطلق من عدّة أمور نذكر منها:

1- إنّ تنظيم الوقت هو سرّ النّجاح في الحياة، فإذا نظرت في حياة المشاهير والعلماء ومَن تميّزوا في هذه الحياة تراهم يحرصون على مسألة تنظيم أوقاتهم واستغلالها الاستغلال الأمثل، بل تراهم يشغلونها بكلّ مفيدٍ ويغتنموا كلّ ثانيةٍ فيها بالنّافع والمفيد مِن العمل، ولا شكّ بأنّ هذه الطّريقة في استغلال وتنظيم الوقت هي سرّ نجاح أولئك، فالوقت يمكن تشبيهه الكائن غير المنضبط

والمنفلت مِن كلّ عقال وكالرّيح المرسلة التي تمرّ على الإنسان مرور الكرام، وبالتّالي فإنّ تنظيمه هو تحدٍّ بلا شكّ للكثير مِن النّاس الذين يسعون إلى النّجاح في حياتهم والتّفوق في دراساتهم.

2- محدوديّة الوقت وانقضاؤه، فالوقت مهما كان متاحًا أمام الإنسان فإنّه يذهب أدراج الرّياح إذا لم يستغله الإنسان وينظّمه.

3- إدارة الوقت كعامل مِن عوامل نجاح المؤسّسات التّجاريّة والمصانع وغيرها مِن الأعمال، فقد عني كثيرٌ مِن علماء الإدارة بدراسة عنصر الوقت وأهميّته في نجاح المؤسسات والأعمال، فحرصوا على تنظيمه وحسن إداراته وتوجيه العاملين لحسن استغلال الوقت بما يعود عليهم وعلى المؤسسة التي يعملون بها بالفائدة المرجوّة وحيث يتمكن الإنسان مِن تحقيق أهدافه.

4- الوقت كعامل مِن عوامل الرّقي الحضاريّ في المجتمع، فالمجتمعات التي تحرص على وقتها وحسن استغلاله كما تحرص على تنظيمه هي المجتمعات الأقدر على النّهوض والرّقي الحضاري، لذلك نجد المجتمعات المتقدّمة تحرص على تنظيم الوقت وحسن استغلاله، بل وتعمل على برمجة الأفراد فيها على احترام الوقت والالتزام به حتى تتحقّق منظومة الرّقي الحضاري، فترى على سبيل المثال وسائل المواصلات تصل بدقّة إلى موقف انتظار النّاس بدون تأخير، وتنطلق مِن مكانها كذلك بدون تأخير، كما ترى المحلات التّجاريّة تغلق في ساعة معيّنة بينما ترى مجتمعات متأخّرة تتّسم بالعشوائيّة في كلّ شيء وعدم احترام الوقت الذي يسبّب تراجع الأمم وتخلفها.

يهتمّ اليابانيون بالزمن والوقت؛ فتُنفّذ جميع مهام ونشاطات الياباني وفقاً لجدول مرتّب ومواعيد مُحدّدة مسبقاً، ولذا فإن الوصول إلى موعدٍ ما بعد

الوقت المتفق عليه يُعدّ عملاً غير لائق، وفي حال حدوث أي حادث يمنع الوصول إلى موعد الاجتماع أو اللقاء، فيجب على الشخص المُتأخر الاتصال بسرعة وتقديم الاعتذار المناسب، وتحديد وقت جديد للاجتماع أو الوصول إلى اللقاء.

5- الالتزام بالمواعيد واحترام الوقت هو مؤشّر على شخصيّة تتسم بالأخلاق الحسنة والنّجاح في الحياة.

أقسم الله تعالى بالوقت في كتابه الكريم؛ قال عزّ وجل"والعصر، إن الإنسان لفي خسر"، ولا يقسم العظيم إلا بعظيم، فأولى الإسلام الوقت الكثير مِن الاهتمام لأنّ فيه تتمّ الأعمال الصالحة أو الطالحة ويحاسب العبد بناءً على هذه الأعمال، ويعلم مكانه في الآخرة.

أوجب الإسلام ملأ الوقت بالأعمال الجيّدة والإيجابية والتي تعود على الفرد بالمنفعة والخير مثل: أداء العبادات، وممارسة الرياضة، والقراءة فيما ينفع الأمة، حيثُ إنّه لا يوجد أخطر على الناس خاصّة الشباب مِن الفراغ لأنّه يؤدّي إلى إتباع الطريق الخاطئة، ويستغل الشيطان هذا الفراغ ويجرّ الإنسان إلى طريق الفساد والمعاصي ويزيّنها في عينه، ويصغّر مِن إثمها فيضيع الإنسان، وينغمس في الشهوات والضلالات، وصدق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم حين قال "نعمتان مغبون فيهما كثير مِن الناس : الصحّة والفراغ" (رواه البخاري). يجب على الإنسان أن ينظّم وقته ويستغلّه؛ وأولى الخطوات هي تحديد هدف للسعي مِن أجل تحقيقه، فالعوم في هذه الحياة دون هدف توقِع الفرد في التخبط، وتداخل أمور حياته المختلفة مع بعضها، وقد يؤدّي به هذا إلى الشعور بالإحباط والتوتر والاكتئاب، والخطوة الأخرى هي تنظيم الوقت واستغلاله في إتباع الأسباب المشروعة التي قد توصل إلى الهدف، كما يجب الابتعاد عن أصدقاء

السوء اللذين يضيّعون وقتهم في اللـهو واللعب وإتباع المفاسد، فالرفقة الـصالحة تـشجّع الفرد على استغلال الوقت بما يرضي الـلـه عزّ وجل وكسب الحسنات التي تأتي يوم القيامة تثقل ميزانه.

ونظراً لأهمية الوقت في عُمر الإنسان فقد اعتبره الـبعض موسـم الـزرع في الـدُّنيا، ليكون الحصاد في الآخرة، ولذلك على الشخص ألا يُضيّع أوقاته بما لا فائدة تُرجى منه. وألا يفني عمره ووقته في جمع المال، وينسى الواجبات الأخرى التي يجب أن يجعل لها نـصيباً مِن وقته، فالمال يُمكن جمعه وتحصيله والاقتصاد في إنفاقه، أمّا الـزمن فكـل دقيقـة، وكـل لحظة إن ذهبت فلن تعود أبداً، ولو أنفق الإنسان أموال الدُّنيا فلن يـستطيع أن يـسترجع دقيقةً واحدةً مِن عمره، فالوقت هو الحياة، وهو المحور الرئيس الذي يُسيطر عـلى مـسار حياة الإنسان، فالذي يغتنم وقته في الأعمال الصالحة أفلح وسعد في الـدُّنيا والآخـرة، ومَـن أضـاع وقتـه وعمـره، وتـرك العمـل الـصالح، فقـد خـاب وخـسر. يجب على كلّ إنسان أن يسعى لاستغلال وقته بكلّ ما هو مفيد له، ولذلك يجب أن يـضع برنامجاً يوضّح فيه الأعمال التي عليه إنجازهـا؛ حيـثُ إنّ تنظـيم الوقـت يفيـدك في عـدّة أمور، منها:

- يجعل منك إنساناً ناجحاً متميّـزاً عـن أقرانـك في العمـل، ومـدركاً لمتطلّبـات تحقيق الأهداف.

- إنّ الوقت هو عُمر الإنسان كلـه، ويجـب عليـك أن تـدير وقتـك لتجـد جواباً يوم القيامة عن سـنواتك فـيما قـضيتها كـما في الحـديث الـشريف عـن سـيدنا محمد أشرف الخلق (لن تزول قدما عبـد يـوم القيامـة حتـى يـسأل عـن أربـع: عـن

عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله مِن أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به). صدق رسول الله.

- تكسب وقتاً أطول لنفسك وعائلتك؛ كالذهاب في رحلة استجمام والتنفيس عن النفس.

- تخفّف على نفسك الضغط في العمل أو حتّى في متطلّبات المنزل؛ فتشعر بالراحة والاطمئنان مِن سير العمل الجيّد، وبذلك تتحسّن إنتاجيّتك للعمل وتُقلّل مِن نسبة الأخطاء فيها.

- يصبح لديك الوقت الكافي للتطوير الذاتيّ والمهنيّ للمستقبل.

- الأشخاص الّذين ينجحون في إدارة الوقت يجدون ألف باب لتحسين المستوى المادّيّ لديهم.

ج- تنظيم الوقت :



يرى كثير مِن الناس أنّ استغلال الوقت يعني العمل المتواصل، ولا وقت للراحة أو الترفيه والتسلية، والبعض منهم يرى أنّ استغلال الوقت وتنظيمه شيءٌ لا قيمة له؛ ذلك أنّهم لا يُقيمون للوقت أهميةً تُذكر، وهذه المفاهيم المنتشرة بين الناس في عالمنا العربيّ جعلت مجتمعاتنا أقل إنتاجية وأقل عطاءً. وهناك مَن أدرك أهمية الوقت وألزم نفسه العناية به وملئهِ بالعمل المفيد حتى

يقلل مِن الفراغ الذي لا يدخل في دائرة التنظيم، فالفراغ داعٍ إلى الفساد، ومفتاح للشرور، والنفس البشرية إن لم يُشغلها الإنسان بالطاعة، والعمل المفيد شغلته بالمعصية. إن الخطوة الأولى في إدارة الوقت وتنظيمه هي التخطيط اليوميّ للوقت، ويُعتبر فقدان التخطيط اليوميّ أو التخطيط غير ملائم مِن الإدارة السيئة للوقت، أما التخطيط الفعّال فهو الذي يُجنّب الإنسان هدر الوقت وتضييعه دون فائدة.

وعن فوائد تنظيم الوقت :



لتنظيم الوقت فوائد عديدة منها ما يظهر مباشرة ومنها ما يظهر على المدى البعيد، فعلى الإنسان ألا يستعجل ليرى ثمرات تنظيم الوقت فهي قادمة لا محالة، ومِن هذه الثمرات:

1- الشعور بالتحسن بشكل عام في جميع شؤون الحياة، فيرى الإنسان بركة الوقت وسعته في التنظيم، حيثُ يُنجز ما لديه مِن أعمال، وما عليه مِن واجبات ومسؤوليات.

2- قضاء وقت أكبر في الترفيه والراحة والتسلية مع العائلة والأصدقاء، فالتنظيم يزيد مِن إنتاج الإنسان في وقتٍ أقل، مما يُساعده على التفرغ للأنشطة الاجتماعية، فيُروّح عن نفسه وعن الأشخاص المحيطين به.

3- يجد الإنسان مُتسعاً مِن الوقت ومدة كافية لتطوير الذات، وزيادة المهارات الحياتية؛ فبعد إنجاز ما لديه مِن أعمال، يجد الوقت الكافي لقراءة كتابٍ ما، أو حضور دورات تزيد مِن مهاراته ووعيه.

4- التنظيم الجيد يُمكّن الإنسان مِن تحقيق أحلامه وتطلعاته المستقبلية، والأهداف التي يرجو تحقيقها.

5- تحسين إنتاجية الفرد والجماعة كماً ونوعاً؛ فتنظيم الوقت يُتيح للفرد التفكير في جودة ما يُنتِج، وما يصدر عنه مِن أعمال تمثل شخصيته وتكون عنوان نجاحه.

6- التقليل مِن حجم الأخطاء التي قد يقع فيها الفرد نتيجة العشوائية في العمل والفوضى؛ فبالتنظيم تتم دراسة كل خطوة مِن خطوات العمل، ووضع الاحتمالات الواردة لوجود أي ظرفٍ طارئ يُعرقلُ سير العمل، أو يبطئ مِن سرعة إنجازه.

7- زيادة الدخل الماديّ والأرباح؛ وذلك نتيجة لزيادة كمية المادة المنتجة والتفوق في العمل، وإظهار الجدية في الأداء.

8- التخفيف مِن الضغوط النفسيّة والمادية التي تقع على كاهل الفرد، نتيجة عدم إنهائه للعمل مِن جهة، وضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة مِن جهة أخرى.

9- إنهاء العمل الذي يقع على عاتق الفرد بـشكلٍ أسرع، وبمجهـودٍ أقـل، الأمـر الذي يُتيح للفرد اغتنام فرصٍ لم تخطر في باله سابقاً، والتي قـد تـؤدي إلى تغـيُّر جـذري في حياته، وتكون سبباً في نجاحه، كـأن يُفكـر في مـشاريع جانبيـةٍ أخـرى، أو تطـوير مـستوى العمل الذي يقوم به.

10- السيطرة على أيام حياة الإنسان بشكلٍ كامـل، فهـو يعـرف مـاذا لديـه مِـن أعمال ومخططات، وفي المقابل ما لديه مِن فـرص راحـةٍ يمكـن اسـتغلالها؛ فـالتنظيم يـضع للإنسان برنامجاً واضحاً لإدارة يومه، تظهر مِن خلاله المساحات الشاغرة.

وعن طرق تنظيم الوقت :



1- سَجل نشاطاتك اليومية خاصة التي تُمارسها بشكل يومي، فعلى سـبيل المثـال سجل موعد استيقاظك مِن النوم، وما الـذي تحتاجـه مِـن أجـل بـدء يومـك، كالإفطـار، أو الحلاقة، والوقت الذي يبدأ بـه دوامـك، ومـا الـذي تفعلـه بعـد إنهائـك لتلـك الواجبـات، كممارستك لهواية ما أو لقاء الأصدقاء.

2- سَجل النشاطات الاستثنائية التي ستحدث خلال الأسبوع، فعادة مـا تحـدث ظروفاً استثنائية على برامجنـا الأسـبوعية، والتـي نعلـم بحـدوثها قبـل وقـت، كالمناسـبات الاجتماعية الخاصة، فيجب أن نكون على استعداد لها.

3- ضع جدولاً بالوقت الذي تحتاجه للقيام بكل نشاط فذلك أمر مهم جـداً، إذ يُساعد على تنظيم اليوم بشكل سليم دون التأثير في البرنامج العام.

4- الغي الأنشطة التي لا فائدة منها، والتي تهدر الوقت والجهد، فلـست مُجـبراً على حضور كافة المناسبات والدعوات.

5- رتب وقتك وفقاً للأهميـة، بحيـث تبـدأ بإنجـاز الأمـور الأساسـية في الحيـاة، كالعمل، والدراسة، والنوم، والأكل، ثمّ الأعمال الأقل أهمية، فالأقل.

6- امتنـع عـن التأجيـل، فمـن شـأن ذلـك أن يهـدم مُخططاتـك، وبرنامجـك، فالتسويف يُنهي يومك دون إنجاز الأشياء بشكل تام.

7- تجنّب مجالات التـسلية خـلال القيـام بالنـشاطات الـضرورية، حيـثُ يـؤدي الخلط بين المهم، والأقل أهمية إلى خسارة الأمور الأساسية.

8- احسب كمية النشاطات التي قمت بها والتي لم تقم بها، وابحث عن أسباب ذلك، فهل أنت بحاجة إلى وقت إضافي، أم لم تُنجزها لأنك لم تكن جدياً بذلك.

9- حاول إيجاد أوقات قصيرة للراحة بين كل نـشاط ونـشاط؛ وذلـك لاسـتجماع القوة، والبدء بنشاط آخر بروح قوية.

10- جدد العمل في برنامجـك، ونظمـه في كـل مرحلـة انتقاليـة في حياتـك، كـأن تنتقل مِن مرحلة الدراسة إلى مرحلة العمل، أو مِـن مرحلـة العزوبيـة إلى مرحلـة الـزواج، فلكل مرحلة مُستجداتها، وظروفها الخاصة بها.

(انتهت مهارة رقم (4) : إدارة وقتك)

(مهارة رقم (5) : التسامح في حياتنا)



مَن عاشر الناس بالمسامحة، زاد استمتاعه بهم.

(أبو حيان التوحيدي)

مهارة رقم (5) : التسامح في حياتنا :



أ – التسامح :



يُشيرُ لفظ التّسامح -المُشتقّ مِن الفعل تسامَح إلى التّساهل والتّهاون واللين، ومِن مدلولاته اللغويّةُ الحِلمُ والعفوُ والمُسامحة؛ أي غُفرانُ الحقوقِ، والعفوِ عن الخطأ، والموافقة على الصَّفح.

وتدلُّ السَّماحةُ لُغةً على السَّلاسة، والمُساهلة، والتهاونِ، والحِلم، والرِّفق، وفي النُّظم الفلسفيَّة العالمية يُنظر إلى التسامح على أنَّه احترامٌ تبادليٌّ بين الأفرادِ والآراء، وإظهار اللطف والأدب فيما يُعبِّر عنه الآخرون لفظيّاً أو سلوكيّاً، مهما كان مستواه صحيحاً كان أم خاطئاً.

أمَّا في اصطلاح اللغةِ والعلوم فيجتمعُ الفلاسفة وأهل اللغة والاجتماع على وصف التَّسامح كقيمةٍ بأنَّه العطاءُ والبَذلُ المُتفضِّلُ الذي لا إجبار فيه ولا واجب، وهو السُّهولة في المعاملات، وإنفاذ الأمور وتيسيرها وفي اللينِ والتلطُّف.

خلق الله الناس بطباعٍ مختلفةٍ وشخصيّاتٍ متنوعة، وبالتالي قد تجد القاسي ولين الطباع، والحليم والمتشدد وغيرهم، ولمّا كان الناس جزءاً مِن حياة بعضهم، بصفة أنّ الإنسان اجتماعيٌّ بالفطرة لا يستطيع العيش بمفرده فلا بدّ لهم أن يتواجهوا ويتفاعلوا ضمن علاقاتٍ اجتماعيةٍ، وقد يتعاملون بأسلوبٍ قاسٍ أو جارح، بشكلٍ يعكس طبيعتهم وطريقة نشأتهم، ولا بدّ للإنسان مِن الاتّصاف بالأخلاق الحميدة، والعفو عن أخطاء الناس فيما يُعرف بالتسامح، وهو مِن الفضائل الإنسانيّة والأخلاق الحميدة التي يُثني عليها الجميع، بما تشمله مِن طاقةٍ إيجابيّةٍ حتى بحق أولئك الذين أساؤوا، ونسيان الألم والعذاب النفسيّ الذي نجم عن هذه الإساءة، كما أنّه الشعور بالعطف على الآخرين، ورحمتهم وعدم مقابلة الإساءة إلا بالإحسان، والتماس الأعذار لهم يدلّ على عظمة الشخصيّة، فالوضع الطبيعي عند الإنسان في أغلب الأحيان أن ينتقم لنفسه، وأن يغضب وأن ينفعل عندما يضايقه أو يظلمه أحد، لكن المتسامح هو شخصٌ أراد مِن الله الثواب، وأدرك أنّ الناس بشرٌ مثله يخطئون فعفا عنهم، وتوضح هذا الكلام العبارة الشهيرة "الضعيف لا يمكن أن يسامح، فالتسامح مِن صفات الأقوياء".التسامح مِن الأخلاق الإسلاميّة التي يتصّف بها مَن كان في قلبه الإيمان الصادق؛ حيثُ إنّ مقابلة الإساءة بالإحسان ليس بالسلوك السهل والبسيط، وإنما يحتاج إلى امتلاك الشخص للكثير مِن الطِّيبة والحبّ والإيمان في القلب؛ فالإسلام جاء

ليتمّم مكارم الأخلاق، فحثّ على الالتزام بها مِن أجل بناء مجتمعٍ إسلاميّ قويّ، فالإنسان بطبيعته كثير الخطأ ويحتاج إلى المغفرة والصّفح عن الأخطاء، فاللـه تعالى الغفور الـرحيم ويغفر لمن يخطئ، فكيف لا يكون الشخص مُتسامحاً.

التسامح هو التجاوز عن أخطاء الآخرين ومقابلة الإساءة بالإحسان والعفو وحب الخير، ويجب أنْ تتطابق الأقوال والأفعال في التسامح لتحقيق المعنى الحقيقيّ له؛ فالبعض قد ينطق بالتسامح بأقواله ولكن قلبه يكون ممتلئاً بالحقد والكره للشخص المسيء، وهـذا لا ينطبق على مفهوم التسامح لأن التسامح يجب أن يكون خارجاً مِن القلب قبل القول ويظهر ذلك مِن الأفعال؛ ففي العادة عندما يتلقّى الشخص الإساءة فإن الانتقام وَرد هـذه الإساءة بنفس الطريقة هو أوّل ما يتبادر إلى ذهنه ، لذلك يُعتبر التسامح مِن الأخلاق التي تحتاج إلى إيمانٍ صادقٍ.

يعتبر التسامح مِن طرق الوصول إلى اللــه سبحانه وتعالى، والسعادة، والحب، حيثُ يفتح الفرص للتخلص مِن الخزي، واللوم، والذنب، كما أنه يطهر الروح والقلب، ويزيد الشعور بالاستقرار النفسيّ والأمن، وقد يكون التسامح على مستوى الأفراد، والجماعات، والدول، ويعرف التسامح أيضاً بأنه الاحترام، والتقدير، والقبول للصفات الإنسانية، ولأشكال التعبير، وللتنوع الثقافي، كما أنّه مِن الأمور المهمة التي دعا لها العظماء على مر الزمان، وخاصةً الرسول المصطفى محمّد صلّى اللــه عليه وسلم والعديد مِن الأنبياء المرسلين، حيثُ لم يُكره أحداً مِن قومه على الدخول بالإسلام، وبذلك كان خير إمام للدعوات السلميّة بالرغم مما لاقاه مِن ظلم وأذى واضطهاد.

تظهر أهميّة التسامح جليّة في العديد مِن جوانب الحياة المختلفة، حيثُ يزيد التكافل بين أفراد المجتمع، ويبعث على الشعور بالسعادة، مما يقلل نسبة

العصبيّة والتوتر التي تؤدي إلى انتشار الجريمة والعنف في المجتمع، بالإضافة إلى أنّه يبني المجتمع، ويجعله يزدهر مِن خلال فتح آفاق السعادة والحبّ بين الأفراد، وتقوية العلاقات الاجتماعيّة، ويزيد تحضّر المجتمع ويوحده، كما أنّه مِن الأعمال التي يؤجر الإنسان على فعلها كونها تنقي القلوب، وترفع صاحبها لأعلى المراتب، وهو مِن الأمور التي تقوي الجهاز المناعي، وتقلل نسبة تلف خلايا الدماغ العصبيّة.

يحملُ المفهومُ الإسلاميُّ للتَّسامح قيمةً مخصوصة ومرغوبةً؛ إذ لا يتركَّن التَّسامح في مفهومه الإسلاميّ إلى مبادئ الحقوق والواجبات، ولا يكون في الشرائع والحدود والمحرَّمات، ولا يطالُ القوانين والقضاءَ، بل إنَّه يخصُّ العلاقات النَّاظمة لتوادِّ النَّاس ومعاملاتهم وحسنِ معاشرتهم؛ بتركِ ما لا يجبُ تفضُّلاً وتنزُّهاً بكرمٍ يُظهره القويُّ صاحب السُّلطةِ، والحقّ على الضَّعيفِ المُتكفِّلِ بأداءِ الحقِّ والمُلزَمِ فيه مع قدرةِ الأوَّل على تحصيلِ حقِّه، ثمّ يتركهُ صفحاً وعفواً. وتتجلَّى قيمةُ التَّسامح في الإسلامِ مِن خلالِ تعميمِ النَّظرة الأخلاقيَّة والإنسانيَّةِ إلى ركائزَ مختلفةٍ وأخلاقٍ شتَّى تُحقّق مجتمعةً المساواة والعدل، وتُرسِّخُ مبادئ الاعتراف بالآخرِ واحترامِ المناهج والأفكارِ والمعتقداتِ والاختلافات مهما تنوَّعت وتعدَّد أتباعها، وتجمعُ ذلك كلَّه إنسانيَّةُ البشرِ وتكافلهم، ليُرسِّخ الإسلام مِن خلال التَّسامحِ مبادئ الإخاء الإنسانيِّ، ويُنظِّم تعاملات النَّاسِ وتعايشهم بما يتناسبُ مع تنوِّعِ دياناتهم وأعراقهم وانتماءاتهم وألوانهم، وأكَّدت الفلسفة الإسلاميَّة على سُلطةِ كلِّ تلك المفاهيم وارتباطها بالتَّسامح كقيمة في العديدِ مِن المقدِّمات التي أبرزها فلاسفة الإسلامِ ومنطلقاتهم التي شرحوا التَّسامح مِن خلالها، فالتَّسامح ضمانُ التقدُّمِ وأساسُ بنائه، ولا يمكن لرجل واحدٍ أن يحيط

بالحقيقة، بل إنَّ الحقيقةَ قد تتعدَّى الجميع فلا يحيط بها أحد، كما أنَّ الجميع مُعرَّضون للخطأ، والوصول إلى الحقيقة يستدعي المُشاركة مِن الجميع مهما اختلفوا وتنوَّعـوا، وهـذا ما يُبيِّن بحقٍّ ضرورة انتهاج التَّسامح وتدجينه كخلقٍ، مع التمسُّكِ بديمومته واستمراره مع استمرار الحياة.

إنَّ تحقيقَ التَّسامح بين النَّاس وتعميمه بينهم ليـشملَ جميـع معـاملاتهم وأمـور حياتهم، يتطلَّب تأكيداً تربوياً دستورياً يرعاه، ويُنظِّمه، ويضمنُ ترتيبه واستحقاقه، ويكفلُ إنفاذه بلا ضرر ولا غُبن، فقد ضمن الإسلامُ حقوقَ النَّاسِ وأكَّدَ على تمامها وعـدم الانتقـاصِ مِن حقوقهم شيئاً مهما كانت مستوياتهم ودرجاتهم بالنَّسبِ والمالِ والشَّرف وغيرِ ذلك، بل إنَّه رعى الأطراف جميعاً دون انتقاصٍ لحقٍّ أو مُراوغةٍ وميلٍ لفئة، حتَّى إنَّه مَنح النَّاس مِن أصحابِ الدّيانات الذين يعيشون في أرضِ الإسلام حقوقهم كاملةً، وأوَّلها حقُّ اختيار الـدِين والأمن على اختياره. والإسلام بصفته دين الإنسانيَّةِ والتَّـسامح يـسعى إلى تحقيـق التـواؤم والتَّوادِّ والتَّعاطف والإحسانِ بين النَّاس جميعاً دون حـصرٍ لهـذه القـيم لأفـراده أو أتباعـه فقط، وبذلكَ فقد تميَّزَ الإسلامُ بقيمـة التَّـسامح حتَّـى جعلهـا سِـمته البـارزة، ونظَّـم هـذه القيمة بما يتوافقُ مع معناهـا الإنـسانيِّ الـشموليِّ، فقـضى بـضمانِ الحقـوقِ أوّلاً، ثـمَّ عمَّـم العدلَ، ودعا إلى التَّراحم والتَّنازل عن الحقوقِ، والعفو عند القدرة، والعَـدلِ بمـا يملـك كـلُّ فردٍ مِن قدرته وسلطته.

وأخيراً فإنّ البـشريّة في يومنـا هـذا أحـوج مـا تكـون إلى قيمـة اجتماعيّـة ودينيّة عظيمة بحجم التسامح، كما تحتاج إلى تبادل الاحترام بين الطرفين، وذلـك لأنّ معظم أنواع التعصب والانحراف السلوكيّة غالباً ما تـستهلك طاقـة البـشر في كثـير مِــن الأمــور التــي لا تحتــاج لــذلك، وبالتــالي اســتغلالها في الأمــور التــي

يكون فيها الخير للبلاد، وتعمير للأرض، وراحة الناس وهـدوء حيـاتهم، مـما يـنعكس عـلى تطور المجتمع ورفعته نتيجة لهذه الأخلاق الفاضلة المنتشرة فيه.

ب- قيمة التَّسامح :



يعدُّ خُلُق التَّسامح مِن أهمِّ القِيم الإنسانيَّة الحياتيَّة العالميَّة؛ إذ يُنظَـر إليـه عـلى صعيد الفرد كمُكتسَبٍ قِيَميّ راقٍ؛ يُعزِّز احترام الفردِ لذاته وارتباطه بـالآخرين، كـما يُنظَـر إلى التَّـسامح مجتمعيّـاً عـلى أنَّـه تـشريعٌ ذاتيٌّ مُـستحَقٌّ؛ يـضمن تحـصيل الحقـوقِ وأداء الواجباتِ ليخلق مجتمعاً مُتراحماً مُلتحماً، وتُشكِّل هذه النَّظـرة تجـاه التَّـسامح مـسؤوليَّةً سياسيَّةً وكياناً قيميّاً، يُحتِّم على الجميع احترامه والالتزام بمضامينه وأخلاقيَّاته.

وقد نصَّت العديد مِن البيانـات والإشـعارات والتَّقـارير الأُمَميّـة الحديثـة على أهمية تعميم التَّسامح كسمة جماهيريَّة عالميَّة؛ لما يترتَّـب عليهـا مِـن حفـظ الأرواح والحريات والحقوق، وتجنيب العالم ويلات الحـروب والتَّـشريد، والتَّركيـز على المنجزات، والسعي إلى تطوير الشعوب بدلاً مِن صناعة الأزمـات، ومِـن ذلـك ما تضمَّنه الإعلان العالميّ لحقوق الإنـسان سـنة 1948 في معـرض سـعيه لتعمـيم

التَّسامح؛ حيث ضمَّن الإعلان في بنده الأوَّل تأكيداً على حريَّةِ الأفراد منذ ولادتهم، وحقِّهم في حفظِ حياتهم وكرامتهم، وأشار في مادّته السّادسة والعشرين إلى أنَّ تنمية التَّسامح لدى الأفراد كلّهم على اختلاف جنسيَّاتهم وأعراقهم ودياناتهم هو أحد أهداف التّربية.

لا تتوقَّف أهميَّة التَّسامح وقيمته على المعاملات الفرديَّة البسيطة وأنماط العلاقات بين الأفراد، بل إنَّ التَّسامح حاجةٌ مجتمعيَّة مُلحَّةٌ وأساسٌ تقومُ عليه كافَّةُ المجتمعات البشريَّة، فالصورة الأخلاقيَّة والواقعيَّة للتَّسامح تنعكس على جميع أنظمة المجتمعات وتقدُّمها وتطوّرها، وعلى فرض انتفاء هذه القيمة المجتمعية ستنتشر مفاهيم العنف والتعصُّب والتطرّف، فتتعطَّل المصالح، وتنهدم الحضارات وتتزعزع عوامل أمنها واستقرارها، وتظهر سيادة الآراء المفروضة.

ج- أهمية التسامح :



مَن يستطيع أن يكون متسامحاً فهو يُعتبر أقوى الأقوياء؛ لأن المسامحة والعفو لا يقدر عليها إلا مَن يشعر بالثقة بنفسه والقوة، كما أنَّ قبول الشخص الآخر على مساوئه يدل على قوة الشخص.

يكسب المتسامح الأجر والثواب مِن الله تعالى، كما أنّه يكسب محبة الناس وثقتهم به وحب مجالسته ومخالطته؛ فالشخص المنتقم يجعل مِن التعامل معه أمراً صعباً خوفاً مِن انتقامه أو إساءته.

1- تفريغ الطاقة السلبية ممّا يشحن الجسم بالطاقة الإيجابية؛ فالكره والحقد ورد الإساءة بالإساءة يولِّد في الجسم طاقةً سلبيةً مما يجعل الشخص غير قادرٍ على الإنتاج والتفكير والإبداع.

2- يزيد التسامح مِن ترابط أبناء المجتمع الواحد معاً، وينشر المحبة والألفة فيما بينهم، ممّا ينتج مجتمعاً قوياً ومتماسكاً مِن الصعب اختراقه والسيطرة عليه.

يُعتبر التسامح مطلوباً أكثر في مجتمعاتٍ تتميّز باختلاط أجناسها وتعدّد أديانها، فهي في هذا الوضع أكثر المجتمعات حاجةً للتسامح والغفران، والذي ينبذ العنصريّة، ويدل على اتساع أفق فكر الإنسان ورحابة صدره، فالمختلف عنه ليس بالضرورة غريباً أو غبياً، أو مدعاةً للسخرية، أو أن يكرهه الناس مِن اللحظة الأولى، فخُلُقُ الاحترام مطلوبٌ في كل الديانات السماوية، ودعا إليه كل الرسل عليهم الصلاة والسلام، كما أنّ العنصري يضيّع على نفسه فرصة التعرّف على مزاياهم الجميلة، والتي قد تغيّر الكثير في حياته، وينعكس التسامح على الفرد بحالةٍ نفسيةٍ صحيةٍ لا تعرف الحقد أو الغضب أو العنف، ممّا يعود على المجتمع بالخير مِن خلال تماسكه وتجنيبه لكافة أشكال الدمار والحروب والصراعات والاضطرابات التي قد تفتك بأفراده.

ومما يجدر ذكره أنّ للتربية دورٌ مهمٌ في إنتاج أشخاصٍ متسامحين، فالأهل الذين حرصوا على زرع أفكارٍ عنصريّةٍ وحاقدةٍ في نفوس أبنائهم مِن الصغر لن يحصدوا إلا أشخاصاً مريضين في شخصيّاتهم وقلوبهم وسلوكيّاتهم، وبالتالي يلحقون الأذى بمن حولهم، أمّا الأهل الذين ربّوا أبناءهم على الاحترام والأخلاق وفعل الخير ونسيان السيئ ممّا مر بحياتهم لا بدّ أنهم سيحصدون جيلاً واعياً، يبني المجتمع ويقويه، ويطوّره ولا يلتفت إلى العيوب وإساءة مَن حوله، ويتجاوزها بسهولة.

ومِن آثار التسامح بحيث متى التزم أفراد المجتمع بخلق التسامح في كل مجالاته، فإن جواً مِن السعادة سيغمر حياتهم، فتقوى روابط المحبة بينهم، ويعمّ الاستقرار، وتختفي العداوات، وينتشر العدل، وتعم الطمأنينة قلوب النّاس والأسر، فلا نكاد نسمع عن سجون تمتلئ بالمجرمين، ولا يجد أهل الإصلاح ما

يقومون به في هذا المجال، حيث احتل التسامح دورهم، وقام بما يقومون به وزيادة، على لسان أفراد المجتمع في مختلف أماكن تواجدهم وعملهم، وعلى مختلف أنواع علاقاتهم، ونقيض التسامح العداوة والبغضاء والحق، وآثار ذلك وخيمة جداً على الفرد وعلى المجتمع بأسره، بل هي بذور الانهيار الحقيقية التي تفتك بالأمن والسلم المجتمعي.

وعليه فإنّ الأخلاق الإسلامية والإنسانية الرفيعة، والتي مِن ضمنها خلق التسامح هي الضمانة الوحيدة لاستقرار الأمم والشعوب، ونهضة ورقي المجتمعات، فهي لبنات أساسية في بنيان الأمم والشعوب، وعنوان أصيل في هويتها وسبب في نهضتها وعزتها واستقرارها.

(انتهت مهارة رقم (5) : التسامح في حياتنا)

(مهارة رقم (6) : كُنْ متواضعاً)



المتكبر كالطير ، كلما يعلو يصغر في عيون الناس.

(الإمام عليّ بن أبي طالب)

مهارة رقم (6) : كُنْ متواضعاً :



أ- **تعريف التواضع :**



- **التواضع لغةً:**

مأخوذ مِن مادة (وضع)، التي تـدل عـلى الخفـض للـشيء وحطـه، يقـال: وضـعته بالأرض وضعاً، ووضعت المرأة ولدها.

- **التواضع اصطلاحاً:**

في الاصطلاح فهو: إظهار التنزل عن المرتبة لمن يراد تعظيمه.

التواضـع صـفة محمـودة تـدل عـلى طهـارة الـنفس وتـدعو إلى المـودة والمحبة والمساواة بين الناس .وينشر الترابط بينهم ويمحو الحسد والبغض والكراهيـة مِـن قلوب الناس. وقيل: هو تعظيم مِن فوقه لفضله.

التواضع هو خُلق إنساني عظيم، يجعل الإنسان يعامـل الآخـرين بلطـف، ويتطلّـع لهم بنظرة احترام وتقدير ومساواة، دون تكبّر أو تعالٍ، سواء أكان يتفوق عليهم بالمـال، أو العلم، أو الجاه، وذلك ما نستنتجه في حديث النبيّ محمد صلى اللـه عليه وسلم: " الناس كلّهم بنو آدم، وآدم خلق من تراب"، إذ يدلّ الحديث الشريف على أنّ أصل الإنسانية هـو واحد، ولا يصحّ التعالي بالأنساب أو الألقاب على الآخرين، والمسلم المتواضع يرى أنّ اللـه خلق الإنسان مِن أجل التعاون والتآلف والتعارف والتراحم، وأنّ قياس التفاضل بـين النـاس هو تقواهم وقربهم مِن اللـه جلّ جلاله.

دعا الإسلام إلى التواضع وحـثّ عليـه، واعتـبره مِـن الفـضائل والأخـلاق الحميـدة، والقيم السامية الرفيعة، والتي ترجع بالخير عـلى المجتمعـات البـشرية بـشكل عـام وعـلى الأفراد بشكل خاص، وقد حذّر مِن الصفة المعاكسة للتواضـع وهـي "الكِبْر" كونهـا تعـود بالضرر على صاحبها وعلى المجتمع ككلّ، يقول الإمام عليّ بن أبي طالب[17] رضي اللـه عنه :
" المتكبر كالطير ، كلما يعلو يصغر في عيون الناس ".

---

[17] الخليفة علي بن أبي طالب : الخليفة الرابع، علي بن أبي طالب رضي اللـه عنْه – واسم أبي طالب عبـد منـاف – بن عبد المطلب – واسمه شيبة – بن هاشم- واسمه عمرو – بن عبد مناف – واسـمه المغـيرة – بـن قـصي – واسمه زيد – بن كلاب بن مرة بن كعب بن لؤي بن غالب بن فهر بن مالك بن نضر بن كنانة أبو الحسن وأبو تراب، كناه بها النبي صلى اللـه عليه وسلم.

وقوله أيضاً : " المتكبر كالواقف على جبلٍ عالي ، يرى الناس صغاراً ويرونه أصغر".

التواضع مِن أهم الصفات التي تجعل الإنسان محبوباً لدى اللـه قبل الناس، فمن تواضع لله رفعه وذلك لأن التواضع خُلق لين ورقيق ودائماً يكون صاحبه على منزلة عالية مِن حب اللـه والناس له.

التواضع في القرآن الكريم :

لم ترد كلمة التواضع بلفظها في القرآن الكريم، إنّما وردت كلمات تشير إليها وتدل عليها، قال اللـه تعالى في الآية 63 مِن سورة الفرقان: (وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الأَرْضِ هَوْنًا...) قال القرطبي.

أحد العشرة المشهود لهم بالجنة، وأخو رسول اللـه صلى اللـه عليه وسلم بالمؤاخاة، وصهره على فاطمة، وأحد السابقين إلى الإسلام، وأحد العلماء الربانيين والشجعان المشهورين والزهاد المذكورين والخطباء المعروفين، وأحد من جمع القرآن، وهو أول خليفة من بني هاشم، وأبو السبطين، أسلم قديماً.
كان عمره حين أسلم عشر سنين، وقيل : تسع، وقيل : ثمان، وقيل : دون ذلك.
قال الحسن بن زيد بن الحسن : " ولم يعبد الأوثان قط لصغره". أخرجه ابن سعد.
شهد مع النبي صلى اللـه عليه وسلم بدراً وأُحداً وسائر المشاهد إلا تبوك، فإن النبي صلى اللـه عليه وسلم استخلفه على المدينة، وله في جميع المشاهد آثار مشهورة.
روي له عن النبي صلى اللـه عليه وسلم خمسمائة حديث وستة وثمانون حديثاً.
قتله عبد الرحمن بن ملجم المراديّ، حيث اعترضه وهو ينادي أيُّها الناس! الصلاة الصلاة. فاعترضه ابن ملجم، فضربه بالسيف، فأصاب جبهته إلى قرنه ووصل إلى دماغه، فشد عليه الناس من كل جانب، فأُمسك وأُوثق، وأقام عليَّ الجمعة والسبت، وتوفي ليلة الأحد، وغسله الحسن والحسين وعبد اللـه بن جعفر، وصلى عليه الحسن، ودفن بدار الإمارة بالكوفة ليلاً، ثم قطعت أطراف ابن ملجم، وجعل في قوصرة، وأحرقوه بالنار، هذا كله كلام ابن سعد.
كان لعليّ رضي اللـه عنْه حين قتل ثلاث وستون سنة، وقيل : أربع وستون، وقيل : خمس وستون، وقيل : سبع وخمسون، وقيل : ثمان وخمسون، وكان له تسع عشر سرية.

- (وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا {63/25}) سورة الفرقان-63).

- (وَلاَ تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولاً) (سورة الإسراء- 37).

- (وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ {31/ 18}) سورة لقمان-[18]).

- (فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّهِ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ {159/3}) سورة آل عمران-159 .

- (لاَ تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ وَلاَ تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ {88/15}) **سورة الحجر-88).**

التَّواضُـع تواضـعان: أحـدهما محمـود، والآخـر مـذموم. والتَّواضُـع المحمـود: تـرك التَّطاول على عباد اللـه والإزراء بهم. والتَّواضُع المذموم: هو تواضع المرء لذي الدُّنْيا رغبـةً في دنياه، فالعاقل يلزم مفارقة التَّواضُـع المـذموم عـلى الأحـوال كلِّهـا، ولا يفـارق التَّواضُـع المحمود على الجهات كلِّها.

- **التَّواضُع المحمود** على نوعين:

- النَّوع الأوَّل: (تواضع العبد عند أمر اللـه امتثـالًا، وعنـد نهيـه اجتنابًـا، فـإنَّ النَّفس لطلب الرَّاحة تتلكأ في أمره، فيبدو منها نوع إباء وشِرَاد هربًا مِن العبوديَّـة وتثبـت عند نهيه طلبًا للظَّفر بما مُنِع منه، فإذا وضع العبد نفسه لأمـر اللـــه ونهيـه فقـد تواضـع للعبوديَّة.

- النَّوع الثَّاني: تواضعه لعظمة الرَّب وجلاله وخضوعه لعزَّتـه وكبريائـه، فكلَّـما شمخت نفسه ذكر عظمة الرَّب تعالى وتفرُّده بذلك، وغضبه الشَّديد على مَن نازعـه ذلـك، فتواضعت إليه نفسه، وانكسر لعظمة اللـه قلبه، واطمأنَّ لهيبته وأخبـت لـسلطانه، فهـذا غاية التَّواضُع .

- **التَّواضُع المذموم:** قال ابن القـيم: ومِـن التَّواضُـع المـذموم: المهانـة والفـرق بـين التَّواضُع والمهانة: أنَّ التَّواضُع يتولَّد مِن بـين العلـم باللـــه سـبحانه ومعرفـة أسـمائه وصـفاته ونعوت جلاله، وتعظيمه ومحبَّته وإجلاله، ومِـن معرفتـه بنفـسه وتفاصـيلها وعيـوب عملهـا وآفاتها، فيتولَّد مِن بين ذلك كلِّه خُلُقٌ هو التَّواضُع وهو انكسار القلب لله، وخفض جناح الذُّل والرَّحمة بعباده، فلا يرى له على أحدٍ فضلًا، ولا يرى له عند أحدٍ حقًّا، بل يرى الفـضل للنَّـاس عليه، والحقوق لهم قِبَلَه، وهذا خُلُقٌ إنَّما يعطيه اللـه عـزَّ وجـلَّ مَـن يحبُّـه ويكرمـه ويقرِّبـه

، وأمَّا المهانة: فهي الدَّناءة والخِسَّة، وبـذل الـنَّفس وابتـذالها في نيـل حظوظهـا وشـهواتها، كتواضع السِّفَل في نيل شهواتهم، وتواضع المفعول به للفاعل، وتواضع طالب كلِّ حظٍّ لمـن يرجو نيل حظِّه منه، فهذا كلُّه ضِعَةٌ لا تواضـع، والـلــه سـبحانه يحـبُّ التَّواضُـع، ويـبغض الضِّعَة والمهانة، وفي الصَّحيح عنه: وأُوحى إليَّ أن تواضعوا حتى لا يفخر أحدٌ على أحـدٍ، ولا يبغي أحدٌ على أحدٍ .

ب- مظاهر التواضع :

لا يتواضعَ إلا مَن كانَ واثقاً بنفسه ، ولا يتكبرَ إلا مَن كانَ عالماً بنقصه .

هناك العديد مِن السلوكيات التي تنمّ عن تواضع صاحبها، نذكر منها:

1- البشاشة عند مقابلة الآخرين، واللطف في التعامل معهم.

2- احترام كبير السن واللين في معاملة صغار الـسن: يعـدّ احـترام الكبـير مِن القيم المهمة التي تحفظ حياة المجتمعات، وتجعلها أكثر نظامـاً وقـوّةً؛ لـذلك حثّ الإسلام في تربية الصغار عـلى احـترام الكبـار وتقـديرهم، ويُعـرّف التّـوقير في الإسلام بأنّه الاحترام والإجلال لمن هم أكبر سنّاً، وتوقير الكبير لا يقتصر عـلى كبـير السنّ فقط، وإنما يشمل كبير السن ذي المنزلة الأدنى، وكبير المنزلة والمكانـة حتـى

لو كـان صـغيراً في الـسن، سـواء أكانـت تلـك منزلـة دينيّـة أو علميّـة أو منزلـةً عـشائرية استحقّها بحكمته وفطنته.

إنّ احترام الصغير للكبير يعتبر مِن أهم الآداب التي حث عليها الإسـلام مِـن خـلال وضع ضوابط معينة لمعاملة الناس بعضهم بعضاً؛ والسبب في ذلك يعـود إلى اهـتمام هـذا الدين العظيم بضرورة تعويد المجتمع على إعطاء كل ذي حقٍ حقه، وخلق جو مِن الألفـة والمحبة والمودة بين أفراد المجتمع المسلم، ولعلّ الدليل على ذلك حديث النبي محمد صلى اللـه عليه وسلم الخاص بهذا الخلق وذلك مِن خلال قوله: (ليس منَّا مَـنْ لم يُجِـلَّ كبيرَنـا، ويرحمْ صغيرَنا! ويَعْرِفْ لعالِمِنا حقَّهُ) [حسن].

دعا النبي محمد صلى اللـه عليـه وسـلم إلى هـذا النـوع مِـن الـسلوك والأخـلاق الحميدة، ومِن المعروف أنّ الشاب المسلم الذي يلتزم بهذا الخلق يُكرمه اللـه جل وعلا في شبابه وعندما يكبر سنه ويصبح شيخاً عجوزاً وكبيراً، كما أنّ اللـه سـيهيئ لـه مَـن يحترمـه ويقدّره عندما يكبر في السن، والجميل في الموضوع أنّ احترام الصغير للكبـير لا يحتـاج مِـن الإنسان إلى جهد أو تعبٍ كبير، إنما يكـون بـالالتزام بـبعض الأخـلاق والـسلوكيات الحـسنة والخاصة مع مَن هم أكبر عمراً.

ومِن مظاهر احترام الصغير للكبير:



- تربية الصغير على إيثار والديه على نفسه في كل معروف وفي كل خير، حيث لا يبدأ الابن تناول الطعام قبلهما على سبيل المثال ولا يدخل إلى الدار قبلهما.
- تجنّب علو صوت الصغير على صوت الكبار، وهو يتكلم معهم تحت أي حالٍ مِن الأحوال، مع ضرورة ألا تكون لهجة المتحدث الأصغر سناً لهجة غاضبة، أو فيها استهزاء، أو تعالٍ أو حتى تكبّر.
- الإصغاء إلى كبار السن والاستماع إليهم وإلى أحاديثهم مع ضرورة عدم الانشغال عنهم بأي أمر، وكذلك الاهتمام بمشورتهم.
- الجلوس بهيئة مؤدبة في حضرة كبار السن مع ضرورة تجنّب مد الأرجل بوجههم، أو إدارة ظهر الشباب والصغار لهم بظهرهم أو إدارة الوجه إلى الجهة الأخرى.
- تفقد حاجات الكبار في السن، خاصة في حال كانوا يعانون مِن مرضٍ معين أو تعب، يسقيهما ويحضر لهما ما يحتاجانه مِن الطعام والدواء، ويشاركهما في الأعباء المترتبة عليهما.

- مشورتهما، وإتّباع رأي الكبار، مِن أهم مظاهر الاحترام، وأكثرها دلالة على تقدير ذلك الكبير والفخر به.

- الرحمة بالكبار والإشفاق عليهم وكذلك الوقوف إلى جانبهم أيام الشدة والمرض، وكذلك الحرص على زيارتهم في دورهم والتقرّب إليها بما يتيسّر للإنسان المسلم من هدايا، والتعهّد بتوفير احتياجاتهم وحمايتهم مِن خلال دفع الأذى بصوره المختلفة عنهم، وتجدر الإشارة إلى ضرورة وجود الأطفال الصغار إلى جانب الشخص الذي يرعى كبار السن؛ بهدف غرس هذه التصرفات والأخلاق النبيلة لديهم.

3- زيارة مَن هم أقلّ منه مرتبة، وقضاء حاجتهم.

4- مجالسة الفقراء والمساكين دون التحقير مِن شأنهم.

5- خفض الصوت في الحديث بشكل عام، وعدم رفع الصوت على الآخرين عند الغضب.

6- إفشاء السلام على الناس.

7- احترام آراء الآخرين لا سيّما المختلفين، وعدم انتقادهم أو جرحهم لمجرد مخالفتهم الرأي.

8- تقديم المساعدة المادية والمعنوية للمحتاجين.

9- العطف على الأيتام : قدم الإسلام أروع الصور الحضارية التي حثت أبناء الأمة على معاملة الأيتام أفضل معاملة دون الانتقاص مِن قدرهم واستضعافهم، أو إشعارهم بالشفقة والعطف عليهم، بل معاملتهم كإخوة وتقديم ما تيسر لهم مِن مساعدة ومعاونة ودعم، وجاء ذلك جلياً في قوله تعالى في سورة البقرة: "وإن تخالطوهم فإخوانكم"، حيث جعل الأخوة في العلاقة مع

اليتيم أساساً للتعامل، وجعل مِن كفالته فرضاً، ومِن الإحسان له خلقاً رفيعاً يجب على كل مسلم التحلي به.

وأكد على أن نهاية ذلك الفوز بالجنة جنباً إلى جنب مع النبي المصطفى محمد -صلى الله على آله وسلم-، كما وجعل مَن أكل مال وحقوق الأيتام مِن السبع الموبقات التي توبق صاحبها وتسحبه إلى نار جهنم ولا تغفر. يحظى اليتيم في المجتمعات العربية المتماسكة والمتكافلة برعاية واحتضان ومحبة ودعم، أوصى بهم أولاً ديننا الحنيف، وحثت عليه ثانياً عاداتنا وشيمنا وأخلاقنا وقيمنا الجوهرية الشرقية والعربية النبيلة، حيث اتخذنا مِن التآزر والعون أساساً لعلاقتنا مع مَن فقد والده أو رب أسرته وأب بيته كشكل مِن أشكال التكافل، وهذا ما تبين بشكل واضح مِن انتشار دور رعاية الأيتام، وكذلك ما يقدمه المحسنون وأهل الخير ممن أكرمهم الله بواسع فضله لدعم المحرومين والمقطوعين، وممن فقدوا مصدر عيشهم ودخلهم مع فقدان آبائهم، مما جعل مِن العيش أمراً مستحيلاً لولا أهل الخير.

10- الاعتدال والرزانة والوقار في المشي.

11- الاعتدال في الإسراف على الطعام والشراب، بحيث لا يقتر على نفسه والآخرين، ولا يبذخ بقصد إظهار الثراء ورفعة قيمة ممتلكاته المالية.

(انتهت مهارة رقم (6) : كُنْ متواضعاً)

(مهارة رقم (7) : كُنْ متعاوناً)



(وَتَعَاوَنُواْ عَلَى الْبرِّ وَالتَّقْوَى وَلاَ تَعَاوَنُواْ عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ)

[سورة المائدة : 2].

مهارة رقم (7) : كُنْ متعاوناً :



أ- التعاون :



التعاون هو شكلٌ مِن أشكال المساعدة التي يقدمها الناس لبعضهم مِن أجل الوصول لهدفٍ معين، وهو بذلك بعدٌ عن الأنانية، لأن المصلحة مِن خلاله تكون للمجموعة لا للفرد نفسه، ويختلف التعاون عن غيره مِن أنواع المساعدة بأنه فعلٌ تفاعلي يقوم الطرفان مِن خلاله بالعطاء، كما أنه فعلٌ دون انتظار مقابل.

لم يخلق الله تعالى البشر أفراداً يعيشون بشكل منفرد، بل خلقهم ليكونوا ويعيشوا على شكل جماعات، فالإنسان لا يستطيع أن يعيش وحده مهما حاول فعل ذلك، فهو دائماً يكون بحاجة إلى غيره وإلى إخوانه مِن البشر، لأن الإنسان غير قادر على أن يقوم بكافة المهام كلها وحدها، فهذا ليس بعجيب أو غريب على العقل البشري إلا أنه لا يستطيع أن يمتهن هذه المهن جميعها، ومِن هنا كان لزاماً على الإنسان أن يكون قابلاً وقادراً على التفاعل والتعاطي مع الآخرين أياً كانت معتقداته أو أفكاره أو عرقه وما إلى ذلك مِن أمور مختلفة ومتنوعة.

إن بحث الإنسان عن التعاون هو الذي اضطره إلى أن يعيش في مجتمعات تحكمه، حيثُ نشأت هذه المجتمعات على أساس العوامل المشتركة بين الناس، ويوماً بعد يوم أخذت هذه المجتمعات بالتطور التدريجي فلم تقف عند حد الإنشاء فقط، فقد سعى الإنسان إلى قوننة حياته، عن طريق وضعه القوانين والتي تحدد مِن خلالها طبيعة علاقته مع باقي مَن يعيشون معه في مجتمعه مما أهله إلى أن يكون فرداً قادراً على تطوير نفسه وصقل قدراته حتى وصلت اليوم الدول إلى قمة الحضارة في ظل انتشار العديد مِن القيم والمفاهيم التي تنظم الدول، كمفهومات الدول المدنية والديمقراطية وما إلى ذلك مِن مفاهيم متعددة وهامة. مِن هنا نرى أهمية التعاون، فعبر كل هذه السنين، أخذ البشر بقطف ثمار تعاونهم إلى شيئاً فشيئاً، والملاحظ أن التعاون والسلام يتناسبان طردياً فكلّما كانت نسبة السلام عالية على إجمالي مساحة الكرة الأرضية، كلما كان التعاون بين البشر أفضل مما يؤدي إلى حصاد نتيجة هذا التعاون عن طريق تقاسمهم للحياة الهانئة، أما في حال كانت حالة الحرب

والضغائن والأحقاد والمكائد والدسائس هي التي تسيطر على الكرة الأرضية كلما أبعد ذلك أشكال التعاون عنهم، وكلما دمر أيضاً ما بنوه في أوقات سلمهم.

التعاون فضيلةٌ عظيمةٌ وهي إحدى أهم مكارم الأخلاق التي يتحلى بها الإنسان، فهي صفة محمودة عند الله وقد جاءت الآيات والأحاديث تحث عليها لما لها مِن أثرٍ كبيرٍ على أفراد المجتمع حيث قال تعالى:" وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان " ، فأعمال البر كثيرة لا حصر لها، فقيم جميع الشعوب تحض على التعاون وتدعو إليه لما يحقق مِن التكافل الاجتماعيّ وتقوية نسيج المجتمع فيجعله أوثق، وتشيع الألفة والمودة بين أفراد المجتمع، فالتعاون هو ميزةٌ مِن ميزات الأمة الإسلامية أكثر مِن غيرها وأكثر ما نلمس أثرها بشكل أكبر في شهر الرحمة شهر رمضان حين نجد الجميع كأنّهم يد واحدة لا فرق بين غني وفقير، وكبير، وصغير.

التعاون يشمل جميع جوانب حياتنا ابتداء مِن الأسرة، حيثُ يساعد الأبناء الوالدين، ويساعد الوالدان الأبناء، والصغير عونٌ للكبير والصغير عونٌ لمن يكبره جميعهم قلب واحد، وكذلك في العمل فالرئيس والمرؤوس مِن أصغر موظف لأكبره كلهم يتعاونون مع بعضهم البعض في إنجاز العمل على أكمله وجه.

ومِن صور التعاون مساعدة الجار لجاره والغني للفقير، والصديق لصديقه، ومساعدة الناس بعضهم في الأعمال الكبيرة ، تعاون الدول بينها البعض في سد حاجتهم، ومنه أيضاً مساعدة الطبيب للمريض ومساعدة التاجر للناس فيبتعد عن الاحتكار، ومنه أيضاً أن تساعد الدولة مواطنيها في تسهيل أمورهم مراعية بذلك أوضاعهم وحاجاتهم، ومساعدة المعلم لتلاميذه وخاصة مَن هم بحاجة إلى المساعدة، وهكذا نرى أثر التعاون على كل فرد مِن أفراد

المجتمع، فيسد عوز المحتاجين ويشيع جو مِن الطمأنينة بينهم حتى تتسامى النفس الإنسانية عن الأنانية وحبّ الذات إلى الشعور بشعور المجتمع، ولنتذكر دائماً أنّ اللـه في عون العبد مادام العبد في عون أخيه.

التعاون هو أساس نجاح الأفراد والمجتمعات، فهو يعمل على ازدهار المجتمعات والنهوض بها، كما في قوله تعالى: {وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللـه إِنَّ اللـه شَدِيدُ الْعِقَابِ}، والتعاون حسب ما جاء في علم الاجتماع، هو آلية يتبعها مجموعة مِن الكائنات الحيّة بغض النظر عن ماهية هذا الكائن فقد يكون إنسان أو حيوان أو نبات، تعمل معاً لتحقيق منفعة مشتركة فيما بينهم، ويعتبر نقيض التنافس الذي تكون المنفعة الشخصية فيه هي الدافع، وقد يكون التعاون مع نفس الصنف مِن الكائن الحي أو تعاون أصناف مختلفة مِن الكائنات الحية مع بعضها البعض.

ب- أهمية التعاون :



يعتبر التعاون ضرورياً مِن أجل قضاء حاجات الإنسان الكثيرة، فالإنسان وحيداً لا يستطيع أن يلبي احتياجاته دون مساعدة أحد، ويضيف كلٌ إلى

المجموعة خبراته، حيثُ إن لكل إنسانٍ دوراً، ويتمتع بموهبةٍ وميزةٍ ما، وعند دمج هذه المواهب معاً فإن الناتج يكون مميزاً، مما يؤدي إلى تكامل المجتمع.

للتعاون بين جميع أطراف المجتمع أهمية كبيرة تتحقق مِن وراء ذلك وهي:

1- انتشار المحبة والألفة بين جميع أفراد المجتمع الواحد، والتخلص مِن البغضاء والضغينة التي قد تسود في المجتمع.

2- قضاء جميع الحاجات الأساسية في المجتمع، دون وجود أي نقص في هذه الحاجات، فيوجد في كل مجتمع الطبيب والمحامي والمهندس والمعلم وغيرها مِن التخصصات، التي يقوم بها كل فرد، ويكمل بها دور الأفراد الآخرين.

3- المساهمة في بناء وتطوير وازدهار المجتمع، وذلك لأن جميع أفراده تكون غايتهم تقديم التعاون فيما بينهم في إنجاز جميع المهمات التي يقومون بها.

4- يجعل الأفراد أقرب مِن بعضهم البعض، فعندما يبادر أي فرد في تقديم العون للغير، تكون فرصة متاحة للتعرف عليه، ومعرفة تفاصيل حياته، فهذه الطريقة مفيدة في تقوية العلاقات الاجتماعية بين جميع الأفراد، والتعرف على عادتهم وتقاليدهم والالتزام بها.

5- يشعر الفرد بالراحة والطمأنينة في نفسه، والشعور بثقة عالية عندما يقدم لغيره المساعدة والتعاون، واستشعاره بأنه فرد فعال وذو أهمية كبيرة في المجتمع الذي يعيش فيه، مما يتكون دافع داخله بالرغبة في تقديم المزيد مِن المساعدة والعون للآخرين.

6- القضاء والتخلص مِن أي نزاع أو تعصب في داخل المجتمع، لأن التعاون يوحد جميع الأفراد ويزيل العقبات والخلافات بينهم.

ج- صور التعاون :



هُناك عدة أشكالٍ وصور للتعاون، ومِن الأمثلة عليها:

1- تعاون الدول في مجالٍ أو نشاطٍ معين

2- تعاون الأسرة، فالكبير يعطف ويساعد الصغير، والصغير يقضي حوائج.

3- تعاون الزوج والزوجة في أعمال المنزل والتربية وأمور الحياة الأخرى.

4- تعاون الطلاب في مجال الدراسة.

5- مساعدة الجيران وقضاء حوائجهم.

6- مساعدة المسنين في قطع الشارع.

7- شراء لباسٍ جديدٍ للعيد للأطفال المحتاجين.

د- آثار التعاون :



للتعاون نتائجُ وآثارٌ إيجابيةٌ تعود على الجميع بكل الخير، ومنها :

1- التعود على تبادل الآراء، لا التمسك بالآراء دون رجعةٍ عنها أو تعنت.

2- تعميق مشاعر الأخوة والألفة والمودة.

3- الاحترام الذي يسود بين أبناء المجتمع الواحد.

4- انتشار النصيحة بين الناس.

5- قوة المجتمع وتماسكه.

6- تطبيق الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

7- القضاء التدريجيّ على الحاجة والعوز في المجتمع.

8- الثقة بالنفس، فالشخص الذي يساعد الآخرين يتمتع دون غيره بقوة الشخصية والامتلاء بالمشاعر الإيجابية والسعادة.

9- الأجر والثواب ورضا الله في الدُّنيا والآخرة.

10- إنجاز الأعمال خلال وقتٍ قصيرٍ وبجهدٍ أقل.

هـ - **فوائد التعاون :**



1- زيادة الروابط الأخوية بين الأفراد.

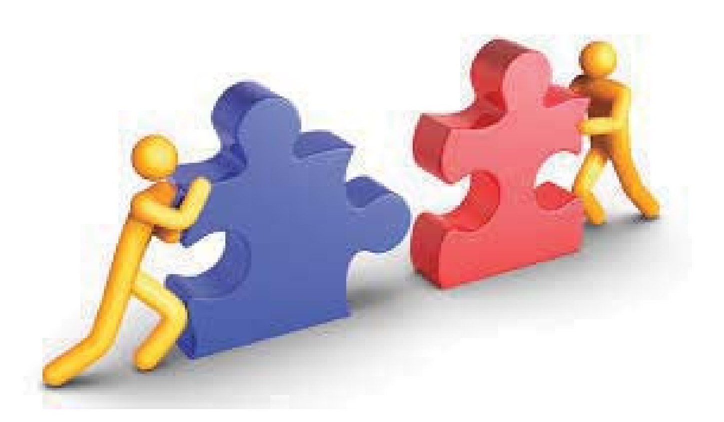
2- إنجاز الأعمال بسرعة وفي وقتها المحدّد وبالصورة الجيدة.

3- توفير وتنظيم الوقت والجهد، فبدلاً مِن تحمل مسؤولية إنجاز الأعمال مِن قبل طرف واحد، يكون العمل موزعاً على الأفراد وبالتساوي فيما بينهم.

4- إظهار التماسك والقوة وعدم النيل مِن قدراتهم بسهولة، حيث إنّه مِن الصعب هزيمة الأفراد المتعاونة، تماماً مثل لو كانت هناك عصا فيمكن كسرها لوحدها، أمّا لو كانت مجموعة مِن العصي فمن الصعب جداً كسرها مرّة وحدة.

5- التخلّص مِن الأنانية وحبّ الذات، حيث يقوم كل فرد بتقديم ما يملك ومنحه للآخرين بحب وقناعة.

و- عقبات تحقيق التعاون :



هناك مجموعة مِـن العقبـات التـي قـد تحـول دون تحقيـق التعـاون بـين أفـراد المجتمع وهي:

1- وجود العديد مِن الخلافات والنزاعات التي تكون مغروسة داخـل المجتمـع، واتصاف أفراده بالأنانية وحب النفس.

2- اتصاف الفرد بنوع مِن الكسل والخمول، وعدم الرغبـة في تقـديم المـساعدة والعون للآخرين.

3- شعور الفرد بأنه أفضل مِن غيره وأعلى منه، والتعامل معه بنوع مِـن التكـبر والاستعلاء.

4- جهل الفرد نفسه للأهمية الكبير للتعاون والفوائد التـي يحققهـا سـواء عـلى مستوى المجتمع أم مِن الناحية الدينية.

5- عدم وجود الثقة الكافية لدى الفرد مِن الاختلاط بالآخرين والتعامل معهم، والتحلي بصفات والخوف والرهـاب الاجتماعـي، الـذي يـسبّب عزلـة وانطـواء الفـرد عـلى نفسه.

(انتهت مهارة رقم (7) : كُنْ متعاوناً)

(مهارة رقم (8) : كُنْ شُجاعاً)

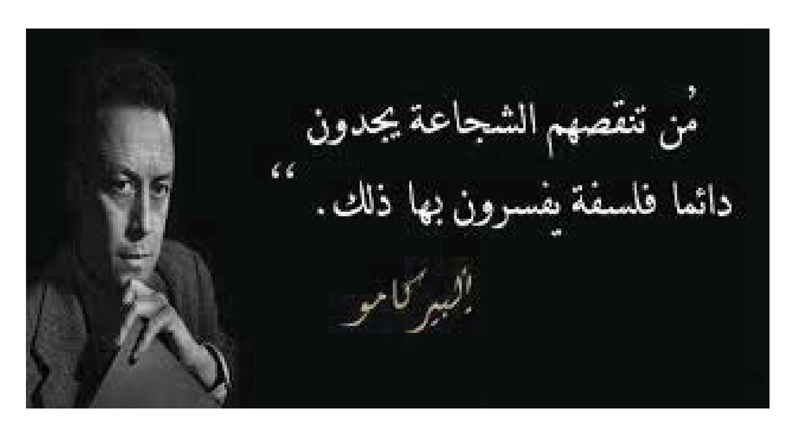
لَا تَخَشَ صَوْتَ الرَّصَاص

فَالرَّصَاصَةُ الَّتِي سَتَقْتُلُكَ، لَنْ تَسْمَعَ صَوْتَهَا

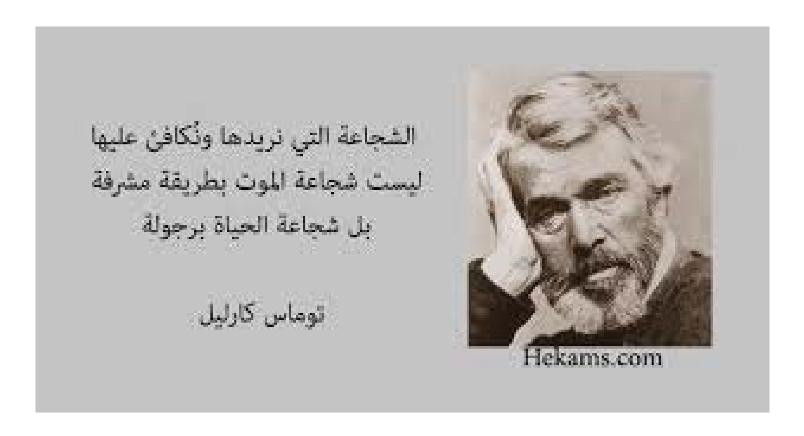
حين يبكي الشجاع ، يضحك الجبان.

(الإمام علي بن أبي طالب)

مهارة رقم (8) : كُنْ شُجاعاً :



أ- الشجاعة :



الشجاعة صفة مكتسبة وليست صفة موجـودة في الشخـصية منـذ ولادتهـا، فهـي تنشأ مِن خلال مشوار حياة الشخص وعلاقاته مع غيره وتأثيره وتأثره بالبيئـة المحيطـة بـه وتربيته مِن قبل والديه اللذين يمهدان الطريق لأبنائهم لخوض التجارب العملية في الحيـاة وللدخول في متاهات ناجحة وأخرى فاشلة.

الشجاعة هي القدرة على مواجهة المواقف الـصعبة والـسرعة في اتخـاذ القـرارات المناسبة في الوقت المناسب دون تردد أو تهور، فالحياة تتطلب منا المجازفـة والمخـاطرة في بعض المواقف للقيام ببعض التغييرات المميزة وكسر الروتين القاتل.

تندرج تحت كلمة الشجاعة كلمات كثيرة منها الجرأة، وقوة الشخصية، والثقة بالنفس، وهذه كلها مرادفات لهذه الصفة الإيجابية التي تمنح الشخص الطاقة لكسر كل ما له علاقة بالضعف والوهن والذل والمهانة والخوف مِن المجهول أو المستقبل.

الجرأة في قول الحق هي صفة مِن صفات الأتقياء الذين يبذلون قصارى جهدهم في سبيل نشر الدعوة وحمل لواء الإسلام عالياً دون الخوف مِن أعداء الله تعالى.

الشجاعة لا تعني أن نكون أقوياء في أخذ الحقوق ممن نعرفهم في حياتنا، ولا تعني ممارسة الظلم والاستبداد بمن هم أضعف منا، وإنما هي القدرة على الدفاع عن الحق الشخصيّ والعام بكل بسالة، فالشجاع صاحب شخصية قوية يحمي نفسه مِن اعتداء الآخرين، وفي نفس الوقت يدافع عن حقوقه بقدرة عالية، وهي سمة اشتهر بها العرب في العصور القديمة، فكانت الصفة التي تحدد وتميّز النبلاء فيهم والسادة.

الجميع يتمنى أن يكون أفضل مما كان عليه مِن قبل، وصفة الشجاعة هي مِن أكثر الصفات التي يرغب بها كل شخص سواء في الحياة العملية أو العلمية، حيثُ يكون الأفضل بين جميع أصدقائه وعائلته ورجال الأرض جميعاً، ولعلّ أكثر ما يميز مكارم الأخلاق في جميع العصور قاطبة مسألة الشجاعة والصَّبْر والجَلد في تحمل الصعاب.

صفة الشجاعة لا تعني عدم الخوف أبداً، فالشجاعة في تعريفها الأصلي هي دفع الخوف في قلب خصمك ليصبح خوفه أكبر مِن خوفك، وهي قوة الملامح والقدرة على التحكم في الكلمات التي تربك المعتدي بشكل كبير، حيث تجعل مِن

اعتدائه أمراً يبادر هو فيه بفقدان الكثير مِـن ثقـة نفـسه بـدل أن يحـصل عـلى شيء مِـن الآخـر، فالمعتـدي إن رأى أن خـسارته أكـبر مـما سيحـصل يفكـر أن ينـسحب، وهنـا قمـة الشجاعة في إلقاء الخوف بالصَّبر والجَلد في قلب الخصم ليشعر بأنـه كلـما طـال بـه الأمـر ستكون خسارة كبيرة عليه. الشجاعة تكون في الدفاع والهجوم لأجل الحق الفردي والعـام، فنصرة المظلوم شجاعة، وقول الحق شجاعة، وإيقاف الاعتـداء شـجاعة، والتحـضر للرحيـل شجاعة، والصَّبْر في المصائب شجاعة، فالشجاعة كلمة أكبر مِن أن تكـون حمـل سـلاح ، ولا يعتقد المرء أن الشجاعة تقع في قلب كاذب آثم فهو جبان لما في قلبه مِن الانهزام.

أما عن أن تُصبح شُجاعاً، فعليك أولاً بالتوقف عن ظُلـم النـاس كلهـم، والاعتـذار لمن ظلمتهم، وتركتهم يأخذون حقهم منك فهذه أول الشجاعة، ثـم تنقيـة قلبـك مِـن كـل سوء على الناس ومِن الكذب والسرقة وكل الآثام وهذه قمة الشجاعة أيضاً، ثـم تأكـد بـأن السيف لو وضع على رقبتك فلن يجعل قلبك يهتز خوفاً، الخوف لـيس ضـد الـشجاعة بـل هو ملازمها.

الخوف يقي الإنسان مِن أن يرمي نفسه بالمهالك، ويدعه يتدبر ويفكر كثـيراً قبـل أن يقدم على ما فيه هلاكه وهشاشة أمره، والشجاعة تكمل الخـوف بأنهـا تلقـي مـا عـلى الإنسان من خوف لأجل حق يسعى له، ويبقى الشجاع شجاعاً والجبان جبانـاً، فلـربّ مِـن وقف وحيداً أمام جيوش تليدة وهزمهم يكون شجاعاً، ورُبما مَن وقف بين ملايين الصفوف وآثر الهرب والانسحاب أيضاً يكون شجاعاً؛ لأنه قرر شيئاً للصالح العام ولما له فائـدة تعـم الجميع. قال صلى اللـه عليه وسلم : (المـؤمن القـوي خـير وأحـب إلى اللــه مـن المـؤمن الضعيف) رواه مسلم، 2664 .

ب- خطوات الشجاعة :

لا تخش صوت الرصاص

فالرصاصة التي ستقتلك، لن تسمع صوتها

1- **بادر:** في أي وقت تشعر بأنك متردد ولا تريد أن تتقدم في علاقة مع الآخرين أو في اتخاذ قرار حاسم يقرر مصيرك، استجمع قواك وبادر ولا تشعر بالخوف أو الحرج، حيث ستشعر بأنه أمر ليس شاقاً ولا متعباً، وإنما يحتاج لبعض الصَّبْر والجرأة في اقتحام المجهول.

2- **صارح نفسك :** عليك أن تكون صريحاً مع نفسك أولاً حتى تتجنّب الخوف الذي يعتريك مِن أي أمر قد يواجهك، فمثلاً: تخاف مِن الجلوس وحيداً في الظلام، واجه هذه الحقيقة واجلس في الظلام ليلة كاملة حتى يذهب عنك هذا الشعور، وهكذا تستطيع مواجهة أي موقف يمر في حياتك دون خوف أو تردد.

3- **كن إيجابياً :** يجب أن تتخلص مِن الأفكار السلبية، والذي يساعدك على ذلك ممارسة الرياضة، حيثُ أثبتت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية تعالج قلة الثقة بالنفس والخوف.

4- **انظر دائماً إلى المميزات :** في أي أمر يواجهك ولا تفكّر أبداً بالسلبيات حتى تستمر في حياتك وتُصبح شجاعاً تستطيع مواجهة أصعب الأمور.

5- **تعامل مع ضغوط الحياة :** تخلص مِن التوتر الذي يمكن أن يحيط بك مِن خلال علاقتك بنفسك وبالآخرين، فيجب عليك أن تواجه ضغوطات الحياة بكل جرأة ودون الشعور بالضيق أو الخوف مِن الفشل. وننصح هنا بقراءة القرآن، فهي تمنح الهدوء والطمأنينة اللذين يساعدانك على التفكير بروية ودون توتر، كما يمكنك ممارسة أنواع مِن الرياضة التي تهدئ الأعصاب وتمنحها الراحة مثل اليوغا.

هنالك اختلاف بين الحياة التي نعيشها في الوقت الحاضر، والحياة التي كانت سائدة بالماضي، ففي الماضي كانت الحياة أسهل وأبسط مِن جميع النواحي، على خلاف هذه الأيام التي أصبحت صعبة ومعقدة، فهي تحتاج إلى بذل جهد مِن أجل توفير احتياجات ومتطلبات الحياة ، فالتطور الذي نعيشه جعل متطلبات الحياة تتضاعف عمّا كانت عليه في السابق، مما أدى إلى العيش بضغوطات مستمرّة حتى يستطيع القيام بتوفيرها.

هناك مجموعة مِن الخطوات التي يجب القيام بها في التعامل مع ضغوط الحياة وهي :

- قناعة وإيمان الإنسان بما كتب وقدر له، فهذه القناعة تبعث في نفسه الراحة والطمأنينة، بأنه لن يحصل على شيء إلا ما كتبه الله تعالى له، فمهما تعب وجَدّ لن يأخذ أكثر مِن المقسوم له في حياته.

- الحديث والفضفضة عمّا يجول في خاطره ويتعبه لأشخاص يثق بهم ويشعر بالراحة والطمأنينة معهم، لأنه عندما يقوم الشخص بتفريغ كل ما

بداخله، سوف يشعر بالراحة وكأنه جبل موضوع على صدره، وقام بـالتخلص منـه، فهنـاك البعض يكتمون هذه الضغوطات والهموم في داخلهم، لأنهم يعتقدون أنها مِن القوة عـدم التحدث مع الآخرين، وهذا الاعتقاد خاطئ، لأنـه يجـب مـشاركة الآخـرين في الكثـير مِـن الأمور.

- عند التعرض لمشكلة في الحياة، وتؤدي هذه المشكلة إلى ضـغط نفـسي عنـد هذا الشخص، يجب عليه القيام بالتفكير بطريقة لحل هذه المشكلة مِن جذورها، وتجنّب انحصار تفكيره في هذه المشكلة التي قد تؤدي إلى حدوث ضغوط في حياته.

- في حال وجد الشخص حلاً لمشكلته، يجب عليه القيام بتنفيـذها عـلى الفـور والتوكل على الـلـه تعالى في جميع الأمور، لأنه في هذه الحالة سوف يكون قد بذل كـل مـا بوسعه لإيجاد الحل، فإن لم يكن الحل مناسب للمشكلة، عليه القيـام بالبحـث عـن طـرق أخرى لحلها.

- يجب أن يضع أمام عينه النتائج السلبية لهذه الضغوطات على صحته، فهـو عندما يتعرض لضغوطات كبيرة، يكون قد عمل على بداية هلاك صحته والـذهاب بهـا إلى الهاوية، فيجب عليه تجاوز جميع الضغوطات، بأقل خسائر صحية وجسدية ممكنة.

- عند الشعور بضغوطات كبيرة ليس عيباً أن يقوم الشخص بطلـب المـساعدة مِن غيره، فيستطيع التوجهَ إلى المختصين في هذه الأمور، لأنهم عـلى معرفـة ودرايـة كبـيرة بمثل هذه الحالات، ويكون لديهم الحلول الجذرية لهذه الضغوطات.

- عند تعرض الشخص لأي مشكلة مِن مشاكل الحياة، يستطيع هـذا الـشخص الاستعانة والاستفادة مِن تجارب الآخرين، لأن كل شخص معرّض لكثير مِـن المـشاكل التـي قد تواجهه في حياته، وتعمل بـدورها عـلى حـدوث الـضغوطات الحياتيـة، فيجـب تجنّـب الاستخفاف بتجارب الغير، لأنها قد تكون حلاً مناسباً لمشاكل هذا الشخص.

6- **دافع عن حقك في هذه النقطة :** تتنوع الحقوق فمنهـا الحقـوق الـسياسية والاجتماعية والاقتصادية، حيثُ يجب على الشخص أن يدافع عن حقه ببسالة ودون تردد، فالساكت عن الحق شيطان أخرس.

7- لا تنتظر حتى يأتي شـخص آخـر ليـدافع عـن حقـك أو يـتكلم عنـك، فلكـل شخص طريقته الخاصة في خوض معركة الدفاع عن الحـق والمطالبـة بـه، فمـثلاً: إذا كنـت تشعر بالظلم في عملك فعليك أن تخرج مِن سكوتك وأن تطلق لنفسك العنان حتى تدافع عن حقك ولكن دون تهور، لئلا تسير الأمور بعكس التيار وبعكس ما تريد.

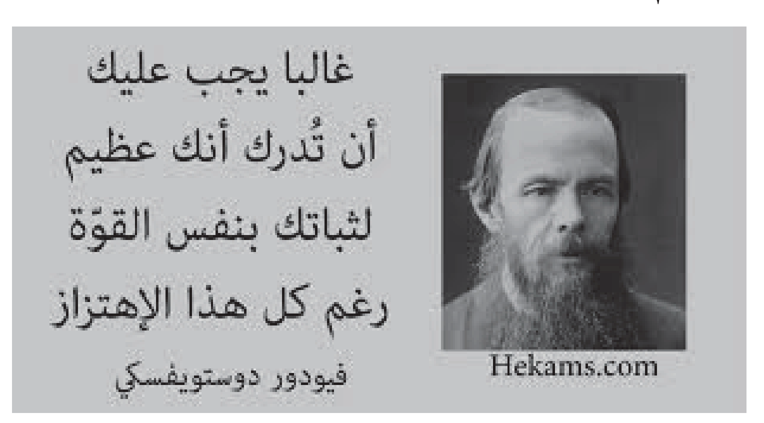
8- **اكتشف نفسك هنا :** يجـب عـلى الـشخص أن يكتـشف نفـسه وأن يتعـرف عليها مِن جديد، وذلك مِن خلال اكتشاف قـدراتك ومميزاتـك والتعـرف عليهـا، كـما عـلى الشخص أن يقوم بتطوير ذاته وأن يخلصها مِن كل ما هو بالٍ وقديم، حتـى يحـب نفـسه ويقدرها.

9- على الشخص أن يتحلى بالـشجاعة في تعريـف الآخـرين بمهاراتـه وإمكاناتـه، فهذا يزيد مِن ثقة الشخص بنفسه، وشجاعته وقوة شخصيته.

10- **تغلب على مخاوفك :** كل منا مـر بتجـارب فاشـلة وصـعبة، ولكـن الحيـاة اسـتمرت ولم تتوقـف، لـذا فعليـك ألا تقـف أبـداً وأن تكمـل طريقـك

دون الرجوع إلى الماضي فضع كل شيء وراء ظهرك، وتحت قدميك وازرع الأمل في نفسك لرؤية المستقبل بشيء مِن التفاؤل.

ج- الشجاعة وعدم الخوف :



يُعتبر الخوف أمراً طبيعياً يشعر به الإنسان، والغاية مِن وجودهِ هي حمايته، وهو شعورٌ في غايةِ الأهمية، وقد يكون في بعض الأحيان شعورٌ مزعجٌ عندما يعتقد الإنسان أنّه يتعرض لخطرٍ ما، وذلك أنّ هذا الخطر قد يكون حقيقياً، وقد يكون خيالياً، وينبع الخوف مِن ردّة فعل الإنسان الجسدية عندما يشاهد أو يشعر أو يسمع شيئاً ما، وعلى كلِّ الأحوال فإنّ الخوف مِن الأشياء هو أمرٌ يقوم به الفرد، وهو غير مالكٍ له، يقول مايكل بريتشارد: (الخوف غرفةٌ مظلمةٌ تتولّد فيها الأفكار السلبيّة).

عرّف العلماء الخوف اصطلاحاً بتعاريف مختلفة، وهي كالآتي:

- **الخوف مِن ناحية الغريزة:** هو غريزةٌ موجودةٌ في النفس الإنسانية، وهو كذلك قوةٌ طبيعيةٌ في نفوس البشر، والحيوانات فُطرت عليها، وِمن هذا التعريف يظهر أنّ الخوف أمرٌ فطريٌّ يتمّ توارثه يدخل في التكوين النفسي لدى الكائنات الحية.

- **الخوف مِن ناحية الأسباب:** قال ابن القيم -رحمه الله- عن ذلك: (الخوف قوة العلم بمجاري الأحكام، وهذا سبب الخوف لا أنّه نفسه).

- **الخوف مِن ناحية الأسباب والآثار:** عرّفهُ الإمام الغزالي بأنّهُ (تألُّم قلب الإنسان واحتراقهِ، بسبب توقّعهِ المكروه)؛ فأثر الخوف في التعريف هو التألم، وسببهُ توقّع المكروه، وعرّفهُ ابن القيّم بأنه (اضطراب القلب وحركتهِ بسبب تذكّر الإنسان المخوّف، فالأثر هو الاضطراب، وأما السبب فهو تذكر المخوّف).

- **الخوف مِن ناحية الآثار:** هو انفعالٌ أساسيٌّ عند الإنسان مرتبطٌ ارتباطاً قويّاً بمفهوم المحافظة على البقاء، وعرّفه آخرون بأنّه قلقٌ عصبيٌّ موجودٌ لدى الفرد لا يخضع للعقل يجعل الإنسان يتصرّف بشكلٍ جامحٍ ناتجٍ عن الرّهبة النّفسيّة لديه؛ حيثُ يصعب السيطرة على هذه الرّهبة أو التّحكم بها.

د- جعل القلب قوياً لا يخاف :

القوة
هي أن تدوس على وجعك
تحت قدمك وتمشي مُبتسماً
امام كُل من ينتظر سقوطك !

مَن أراد أن يكون قلبه قوياً لا يخاف، ومَن أراد أن يكون ناجحاً في حياته بعيداً عن الخوف مِن الفشل؛ عليه القيام ببعض الأمور التي دعت إليها ديمي في كتابها، وهي:

1- بدايةً على الفرد أن يبتكر لنفسه شعاراً يُعبّر فيه عن نفسه، ويكرّره بشكلٍ يومي حينما يقف إلى المرآة.

2- ترك النفس لتعيش مشاعرها التي طالما يتجنّب الإنسان البوح بها، والجلوس مع الأصدقاء، وتقبُّل حقيقة أنّ الإنسان يُصيبه الضعف في بعض الأحيان، ومشاركة الأصدقاء بما يشعر به.

3- على الفرد أن يفكّر في أمرٍ ما كان يرفض القيام به مِن قبل، وعليه البدء بقيامه، وهو متحلٍّ بالشجاعة.

4- معرفة الإنسان أنّ الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها لا تأتي بسهولةٍ، بل يمكن تحقيقها بوجود صعوباتٍ يواجهها، وعليه معرفة أنّ الفرص في الحياة

لا تتكرّر دائماً فعليه اغتنامها، وعدم تـضييع الفـرد حياتـه ووقتـه مـع أشـخاصٍ لـيس مِـن الضروري وجودهم إلى جانبه وفي حياته.

وعن كيفيّة الوصول إلى الهدف :

- **تحديد الأمور التي يُريد الشخص تحقيقها:** يجب أن يكـون الهـدف واضـحاً ومفهوماً، ويُشير علم النفس إلى أنّ الإنسان في حال لم يحـدد أهدافـه بـشكل واضـح فلـن يصل إليها، لذا يمكن كتابة هذه الأهداف على ورقة مثلاً بعد تحديـدها في مخيلـة وإدراك الشخص.

- **اختيار الأهداف المُمكنة:** قد يظـن الـبعض أنّ المقـصود بالأهـداف الممكنـة وضع أهداف محدودة، وعدم رفع سقف الطموح، لكن المقصود بها تحديد أهداف يمكـن الوصول إليها، أو أنّها تكون مُناسبة للشخص وقدراته، فليس مِـن المعقـول مـثلاً أن يُحـدد شخص هدفه بضرورة أن يُصبح طبيباً ماهراً، لكنه يخشى تصور وخزة الإبرة للمرضى.

- **الإرادة القويـة:** يجـب عـلى الـشخص أن يتمتـع بـالإرادة القويـة، والإصرار الجامح لتحقيق هدفه، فكيـف للهـدف أن يتحقـق إن لم يرغـب الـشخص بـذلك، وعلـماء النفس والتنمية البشرية يؤكدون عـلى أنّ الإنـسان يجـب أن يفكـر بـالأمر ويـشعر حيالـه بشعور إيجابي للحصول عليه.

- **العمل مِن أجل الهدف:** هناك العديد مِن الأمور التي يتمناهـا المـرء دون أن يُكلف نفسه العناء مِـن أجلهـا، فـالتخرج والتفـوق يتطلبـان الجـد والاجتهـاد في الدراسـة، والنجاح في العمل يتطلب الالتزام والاجتهاد أيضاً، والأمثلة في هذا الإطار كثـيرة ومتعـددة، وجميعها تحتاج السعي عملياً وتبنّي الخطوات الواقعية للوصول إلى الهدف.

- **الالتزام والاستمرارية:** لا يصلح أن يحدد الفرد أهدافه ويعمل مِن أجلها عند الشعور بالحماس فقط، ويترك ذلك عند الشعور باليأس أو المرور ببعض الظروف السيئة، بل يجب أن يبقى الفردُ متحفزاً بشعوره لتحقيق هدفه، ومتبعاً العديد مِن الخطوات العملية لتحقيقه كذلك.

- **تحديد سقف زمني:** إنّ النجاح عبارة عن مجموعة مِن الأهداف التي تحققت، أو هو عبارة عن كرة مُتدحرجة كلما وصلت إلى هدف ظلت تدور لتصل إلى آخر خلال فترات زمنية مُتتابعة ومُحددة، ولتحقيق الأهداف عموماً يجب أن يكون زمن الوصول إليها مُحدداً؛ فالأهداف الصغيرة يكفي إعطاؤها أشهر قليلة، والأهداف الكبيرة قد تحتاج إلى عام أو أكثر وهكذا دواليك.

- **تطوير المهارات:** يتطلب كلّ هدف مهارة أو قدرة معينة قد تتوفر لدى شخص ما، لكنها لا تؤهله لبلوغ الهدف، لذا مِن المفروض أن يطور هذه المهارة التي تُسهل عليه الوصول، وتختصر عليه الوقت والجهد أيضاً.

- **تحديد العراقيل:** إنّ معظم الذين نجحوا في أعمالهم على مستوى العالم كانوا يعرفون ماهية المصاعب التي ستُواجههم في طريقهم نحو الهدف، وفي المقابل هم لم يقفوا مكتوفي الأيدي بل ابتكروا طرقاً مناسبة للتغلب عليها ومواصلة مسيرتهم.

5- تقبُّل الإنسان لمشاعره، فشعوره بالخوف أو الحزن أو الغضب لا بأس به، طالما أنّ هذه المشاعر لا تتحكّم في حياته وتؤثّر عليها.

6- اتخاذ القرارات المهمة بذكاء وتأنٍّ، وتحديد الخيارات التي أمامه لبناء مستقبله القادم.

7- أن يبحث الإنسان في حياته عن أمرٍ يجعله متحمساً عند استيقاظه للقيام به وإنجازه؛ فعليه أن يفعل الأمور التي يؤمن بها.

8- عدم السماح لأحد بأن يستغله أو يتلاعب به، وعليه التذكُّر دائماً أنّه يستحق الحُبّ والحياة اللتان يرغب بهما.

9- عندما يساور الإنسان الشعور بالخوف والقلق مِن أمرٍ ما، يجب القيام ببعض الأمور الإيجابية والعملية بدلاً مِن القلق ؛ لأنّه لا يُغيّر في واقع الأمور شيئاً.

10- مواجهة المخاوف التي يشعر بها الإنسان، ويكون علاج ذلك بتذكُّر مواقف تغلّب عليها وأخذ العبر منها وجعلته أقوى مِن ذي قبل.

11- البحث عن طرقٍ جديدة للنجاح وتحقيق الأهداف، والبعد عن التقليد، وتتبُّع خطوات الآخرين؛ فيبتكر، ويُفكّر، ويأتي بطرقٍ جديدة غير مألوفة ليصنع التغيير المطلوب.

12- التحلي بالشجاعة وإخبار الآخرين أنّه بحاجةٍ للمساعدة إذا كان يحتاج ذلك.

13- البحث عن الأمور والأشياء التي تُشعر الإنسان بالسعادة والراحة والثقة ، وتذكُّر الجوانب المشرقةِ من شخصيته ومدى تميُّزه عن غيرهِ، وانفرادهِ بصفاتٍ تجعله فخوراً بها.

غالباً ما يقرن بعض الأشخاص مفهوم الشجاعة بالمخاطر الكبيرة المصيرية التي قد يتعرض لها الفرد، سواءً تعرضه لحادث سرقة ومواجهته للسارق بكلّ بأسٍ وشجاعة، أو دفاعه عن الآخرين عند تعرضهم للأذى، أو خطر

الكوارث الطبيعية، أو حتّى الشجاعة وقت الحروب، ورغم أن ما سبق ينطبق بالطبع على الحالة العامة للشجاعة إلّا أنّ الشجاعة صفةٌ نفسيةٌ تنسحب على العديد مِن الحالات العامة للفرد، وليس فقط على مروره بحالات الطوارئ أو الأزمات فقط، كأن يكون شجاعاً في قول الحقيقة أمام الآخرين، أو أنّ مشاعر الخوف لا تراوده لأبسط الأمور وأتفهها، وهذا ما يُعاني منه بعض الأشخاص.

وكيفية أن تكون شجاعاً وتهزم الخوف :

1- **النظر إلى الأمور المخيفة والتفكير فيها :** إنّ كثيراً ما يُخيف الشخص التفكير في المجهول، أو توقع نتيجة أمرٍ ما بصورةٍ سلبية تدفعه إلى الشعور بالرهبة والخوف، لكن عندما يتوقف لبرهةٍ مِن الوقت ويُفكر في جدية الأمر، أو مدى استحقاقه للتخوف قد يساوره شعورٌ بالضّحك والسخرية مِن نفسه، مُحدثاً نفسه مثلاً: هل هذا ما كنت أخشاه وأتخوف منه؟ إنّ الأمر أبسط مِن ذلك بكثيرٍ.

2- **تدريب النفس على قول الصراحة وإبداء الرأي :** مِن ذلك التعبير عن وجهة النظر في وسط تجمعٍ بشريٍ، كتجمع الأصدقاء، أو أفراد العائلة، لينتقل الشخص تدريجياً إلى محيطٍ اجتماعيٍ أو بشريٍ أكثر اتساعاً، ليجرب شجاعته، ويكسر حواجز الخوف التي كانت لطالما تُعيق تطور شخصيته، وتجعله يحتقر نفسه واصفاً إياها، بالجبن والضعف.

3- **تفريغ الضغوطات العصبية أولاً بأول :** إنّ شعور الخوف قد يساور المرء أحياناً، بسبب تراكماتٍ نفسيةٍ مخزنةٍ داخله، وعندما يتعرض لبعض المواقف تتهيأ تلك المشاعر الكامنة، لترتبط لا شعورياً بالموقف الخارجي، وتكوّن ذاك الإحساس الغريب، لذا على الشخص أن يفرّغ مشاعره السلبية فور

شعوره بها، ولا يختزلها داخلها لتسبب له الحزن في بداية الأمـر، فـيما تتحـول إلى أشـكالٍ مُتعددة مِن الطاقة السلبية لاحقاً، منها الخوف، أمّا لمن فاته القطار بهذا الخصوص، وصار لديه مخزونٌ كبيرٌ مِن المكبوتات النفسية، ويبحث عن حـل، عليـه مراجعـة دفـاتر المـاضي والتأمّل عند المواقف الصعبة، أو المفصلية في ماضيه، والتي سببت له كلّ هذا الكم الهائـل مِن الألم النفسي، ومحاولة التخلص منها باعتبارها ذكرى حملـت بعـض جوانـب الفـرح إلى جانب الحزن، أو أنّها تجربـة قـدمت لـه الخـبرة، في كيفيـة مواجهـة الحيـاة، والـتعلّم مِـن دروسها اليومية، وفي حال بقاء الوضع على ما هو عليه، لا عيب أبداً في طـرق بـاب عيـادة الطبيب النفسي، أو استشاري التنمية البشرية، فغالباً ما سيعثر الشخص على حلٍ ما خـلال جلساته مع الأخصائي، أو مِن خلال إتباعه لنصائحه التي ستؤدي بكـل الأحـوال إلى تفريـغ هرم المكبوتات بدءاً بالرأس، ووصولاً إلى القاعدة.

4- **مواجهة الخوف :** قد يشعر البعض بالخوف مِن مواجهة بعض الأشخاص أو الالتقاء بهم، وما عليه في هذه الحالة، إلّا الاستعداد فعلياً لمقابلتهم بـدلاً مِـن التهـرب مِـن ذلك، والتحدث معهم بالنقطة التي تُخيفه منهم، وقد يُفـاجَئ الـشخص مِـن أنّ رد أولئـك الأشخاص طبيعياً، أو أنّه بعد انتهاء اللقاء لم يعد يشعر بذاك الخوف، ومـع مـرور الوقـت، سيختفي شعور الخوف، ولن يعود بمقدور أحد إخافته، أو هز شعوره بالشجاعة.

هـ - قوانين الخوف التسعة :



إذا أراد الإنسان أن يتعرّف أكثر على الخوف وكلّ ما يتعلق به مِن أمور وأساسيات رئيسة، فعليه معرفة تسعة قوانين للخوف، وهي:

1- الخوف شعورٌ أساسيٌّ لدى الفرد، وتكمن الغاية مِن وجودهِ حماية الفرد مِن الأخطار.

2- الخوف يتكون نتيجة لحدثٍ ما مرَّ على الإنسان؛ فهو واقعيٌّ في الأساس ترتّب عليه معنى في مخيّلة الإنسان نتيجة هذا الحدث.

3- الخوف أساسَهُ بجميع أنواعهِ خوف الفرد مِن فقدان إنسانٍ أو شيءٍ ذي قيمةٍ وأهميّةٍ كبيرةٍ في حياة الفرد.

4- الخوف نوعان: الأول خوفٌ حقيقيٌّ، والذي يكون ردّة فعلٍ طبيعيّةٍ مِن الإنسان على خطرٍ معيّنٍ، أما النوع الثاني وهو الخوف الخيالي، وهذا النوع يكون مِن نسج خيال الفرد.

5- الشعور بالخوف الموجود لدى الإنسان هو إحساسٌ حقيقيٌّ بغضِّ النّظر عن مسبباتهِ.

6- الخوف بجميع أشكالهِ المختلفة له تأثيرٌ إيجابي في حياة الإنسان.

7- الخوف له نوعين فطريين هـما اللـذان يـسيطران عـلى الإنـسان: خوفـهُ مِـن الوقوع، وخوفهُ مِن تخلي الآخرين عنه، أما إذا وجدت عند الإنسان مخاوف أخـرى، فإنّهـا تنمو لديه نتيجة بعض مِن العوامل مثل:

- مراقبة الآخرين للفرد.
- الصدمات الحياتيّة التي قد يتعرّض لها الفرد.
- تكرار التجربة التي تعرّض لها الإنسان وكانت سبباً في إثارة الخوف لديه.
- اطّلاع الإنسان على معلومات عن الخوف.

8- الخوف قد يتغلّف بغلاف المتعةِ إلى درجةٍ معيّنـةٍ، إذا كـان إحـدى الحـالات التالية:

- إذا شعر الإنسان أنّ الموقف الذي تعرَّض إليه آمن.
- إذا كان الإنسان واثقاً أنّه لا يوجد خطرٌ حقيقي في الأمر.
- إذا أدرك الإنسان أنّ الموقف الذي سبّب له الخوف سينتهي بعد فترةٍ معيّنةٍ.

9- الخوف يمكن أن يتولّد في نفس الإنسان إذا المرء أراد توليده.

(انتهت مهارة رقم (8) : كُنْ شُجاعاً)

المصادر والمراجع

أولاً : القرآن الكريم .

ثانياً: المراجع العربية :

- أبو سعدة ، صفاء ، فن مهارة التفاوض والحوار – التفاوض والحوار باحتراف ، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ، عمان ، 2018م.
- أبو غنيمة ، محمد صبحي ، نظرة في أعماق الإنسان – على ضوء (تفكير جديد في الطب) ، منشورات مكتبة الأسرة الأردنية (وزارة الثقافة) – القراءة للجميع ، 2010م.
- بدر، حامد أحمد ، السلوك التنظيمي ، دار القلم للنشر و التوزيع ، الكويت ، 1982م.
- تيم ، محمود ، تباً للمستحيل ... لا مستحيل، دار النورس للنشر والتوزيع ، بيروت ، 2009م.
- الجبوري ، جاسم ، العقل الباطن " عالم خفي من الأسرار والرموز" ، دار التراث للنشر والتوزيع ، بغداد ، 2000م.
- الجبوري ، جاسم ، في سبيل ارتقاء الحياة – ابدأ حياتك من الآن ، توزيع دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2017م.
- الجلبي ، علي عبد الرازق ، المشكلات الاجتماعية (دراسات معاصرة في العنف) ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 2005م.

- الحناقيق ، عبد الناصر ، الرموز والإشارات في خفايا العقل الباطن ،دار المعرفة العلمية للنشر والتوزيع ، بيروت ، 2007م.

- خليل ، صفاء محمد ، بعيداً عن الغضب في حياتنا – كيفية التعامل مع الغضب ، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ، عمان ، 2018م.

- الخوالدة ، حمد سالم ، أمن النفوس من الوسواس الخنَّاس ، وزارة الثقافة الأردنية ، عمان ، 2016م.

- الرفاعي ، نعيم ، الصحة النفسية (دراسة في سيكولوجية التكيّف) ، مطبعة ابن حيان ، دمشق ، ط 6 ، 1983م.

- الساعاتي ، حسن ، النظريات الاجتماعية ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1999م.

- السامرائي ، نبيهة صالح ، العلوم السلوكية في التطبيقات الإدارية ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، ط2 ، بدون تاريخ نشر.

- سليمان ، حنفي محمود ، الأفراد ، دار الجامعات المصرية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، بدون تاريخ للنشر.

- الشاذلي ، كريم ، عِش عظيماً ، دار أجيال للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2012م.

- الشاذلي ، كريم ، كم حياة ستعيش ؟ ، دار أجيال للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2011م.

- شاويش ، مصطفى نجيب ، إدارة الأفراد ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، 1990م.

- صبحي ، كريم ، صعود القمة بالإرادة القوية ، دار الإبداع الثقافي للنشر والتوزيع ، بيروت ، 2011م.

- العبد ، حامد عبد العزيز ، علم نفس التفكير والقدرة ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، 1976م.

- عبد الستار ، إبراهيم ، العلاج النفسيّ الحديث (قوة للإنسان) ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، 1980م.

- عفيفي ، محمد كامل ، الصحة واللياقة البدنية ، دار حراء للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1997م.

- العقاد ، عباس محمود ، الديمقراطية في الإسلام ، وزارة الثقافة الأردنية - مكتبة الأسرة الأردنية ، عمان ، 2015م.

- العلوان ، عبير سليمان ، برمجة الحاسوب العقلي - قدرات غير محدودة ، دار البيت العتيق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2010م.

- فرج ، عبد اللطيف حسين، الاضطرابات النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان ، 2009م.

- فطيم ، لطفي ، مدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1995م.

- الفقي ، إبراهيم ، المفاتيح العشر للنجاح ، دار الراية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2017م.

- الفقي ، إبراهيم ، قوة الثقة بالنفس ، دار سما للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2017م.

- القوصي ، عبد العزيز ، أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1970م.

- كامل ، مجدي ، الغذاء والصحة ، دار الأمين للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1995م.

- الكبيسي ، وهيب مجيد وزميله ، المدخل في علم النفس التربوي ، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ، إربد ، 2000م.

- كمال ، طارق ، سيكولوجية الشباب – تنمية الشباب اجتماعياً ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، 2005م.

- مبيضين ، محمد وزميله ، الرياضة والصحة في حياتنا ، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2012م.

- محمد،عثمان، الأمراض التي يسببها الضغط النفسي، وطرق الوقاية منها، دار الفيصل للنشر والتوزيع، بغداد، 1998م.

- النقيب ، يحيى ، علم النفس الرياضي ، الرئاسة العامة لرعاية الشباب ، الرياض ، 1990م.

- هبة ، كارمن ، غرائب وعجائب العقل الباطن ، دار التقدم العلمي للنشر والتوزيع ، بيروت ، 2009م.

- ياسين ، عطوف محمود ، علم النفس العيادي (الاكلينيكي) ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1981م.

المحتويات



تنمية المهارات والسلوكيات الإيجابية في حياتنا







دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع
هاتف:
00962799817307
00966506744232
البريد الإلكتروني
azkhamis01@homail.com
azkhamis01@yahoo.com

دار خالد اللحياني للنشر والتوزيع
المملكة العربية السعودية – مكة المكرمة
ص. ب 21402
الرمز البريدي 21955
هاتف: 00966555008626
البريد الإلكتروني: shs1427@gmail.com

